За каждое письмо — гонорар 500 рублей

Российская научно-популярная газета

№1 (321)
январь 2009

4 607135 710079 09001 >

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

БОЛЬШОЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ РАСТЕНИЙ
(более 15 лет)

Помощь в исцелении онкологических, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и др. заболеваний. А также эпилепсии, ДЦП и заболеваний, вызванных иммуно-дефицитом.

Широкий выбор лекарственных трав.

Лапин Олег Витальевич
397628, ул. Советская, 31, х. Хвощеватое, Калачеевский р-н, Воронежская область.
тт. 8 (47363) 35-2-58, 8-909-210-74-24
E-mail: moe-zdorovie@yandex.ru
http://fito-center.ru

ИНН 361000279033 от 23.05.2000 г.

Реклама с 18+

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

УКРЕПЛЯЙТЕ ЗДОРОВЬЕ

С НАТУРАЛЬНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ ОТ КОМПАНИИ «ЭВАЛАР»

В этом году наступившая осень, а следом за ней и зима, принесли с собой не только ожидаемые холода, но и нежданные тревоги и испытания. Разразившийся финансовый кризис многих лишил спокойствия и уверенности в своем будущем. И именно сегодня нам так необходимо сохранять свое главное достояние – здоровье.

В вопросах профилактики доверьтесь профессионалам! Компания «Эвалар» трижды удостоена национальной премии «Идея здоровья» как лучший «Производитель года» среди российских и зарубежных компаний, выпускающих натуральные препараты. Компании «Эвалар» доверяют миллионы россиян. Они выбирают качество, они выбирают марку.

Фармацевтическая компания «Эвалар» сегодня – настоящий эксперт в области натуральных средств оздоровления. «Эвалар» создает оригинальные препараты, совершенствует рецепты мира, делает доступными достижения народной медицины. Оставаясь верным натуральной концепции здоровья, «Эвалар» предлагает только натуральные, эффективные и безопасные средства для решения ваших проблем.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

САБЕЛЬНИКА НАСТОЙКА

Бережно лечит суставы, не повреждая желудочно-кишечный тракт. Единственное растительное лекарство для лечения суставов и позвоночника.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ЭНДОКРИНОЛ®

Содержит лапчатку белую, которая помогает рассасываться узелкам на щитовидке, нормализует уровень гормонов и функцию щитовидной железы вне зависимости от того, повышена она или понижена.

ПРИ МАСТОПАТИИ

МАСТОФИТ ЭВАЛАР®

Содержит индолы, которые снижают риск возникновения рака молочной железы, и экстракт витекса, который снимает боль и запускает обратное развитие патологических процессов в молочных железах*.

ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ГИНЕКОЛЬ®

Растительные компоненты ГИНЕКОЛЯ помогают остановить воспалительные процессы, предотвратить развитие инфекций, увеличить время ремиссии при хронических воспалительных гинекологических заболеваниях.

ПОСЛАБЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО

ФИТОЛАКС®

Отличается удобной формой выпуска: фруктовые жевательные таблетки с приятным вкусом и ароматом обеспечивают естественную помощь кишечнику.

ДЛЯ ИММУНИТЕТА

СТИММУНАЛ®

Содержит один из самых сильных и популярных в мире иммуномодуляторов - ункарию (кошачий коготь), и, в отличие от эхинацеи, может применяться длительно, что необходимо для укрепления иммунитета при хронических заболеваниях и для защиты от различных видов новообразований**.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

РЕПЕИН®

Снижает риск развития онкозаболеваний, улучшает переносимость химиолучевой терапии, снижая или полностью устраняя побочные реакции.

ДЛЯ ЗРЕНИЯ

БИОРИТМ™ ЗРЕНИЕ ДЕНЬ/НОЧЬ

Розовая таблетка способствует улучшению остроты зрения днем. Фиолетовая таблетка способствует питанию и восстановлению тканей глаза ночью.

ДЛЯ СУСТАВОВ

БИОРИТМ™ СУСТАВЫ ДЕНЬ/НОЧЬ

Оранжевая таблетка улучшает подвижность и гибкость суставов днем. Синяя таблетка восстанавливает хрящевую ткань суставов ночью.

Заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
При заказе по почте 5 упаковок (любого наименования) - СКИДКА!
Цена со скидкой за 1 упаковку (предложение действует до 31.01.09 г.):
САБЕЛЬНИКА НАСТОЙКА (100 мл) - 109 руб. ЛС 002431
МАСТОФИТ (100 таблеток) - 121 руб. СОГР №77.99.23.3.У.12777.11.06
Крем МАСТОФИТ (50 мл) - 94 руб. СЭЗ №77.01.06.915.П.17354.08.4
РЕПЕИН (40 таблеток) - 121 руб. СОГР №77.99.23.3.У.7225.8.08
ЭНДОКРИНОЛ (30 капсул) - 132 руб. СОГР №77.99.23.3.У.2531.4.07
Крем-гель ЭНДОКРИНОЛ (50 мл) - 112 руб. СЭЗ №77.01.12.915.П.27246.08.5
СТИММУНАЛ (20 таблеток) - 112 руб. СОГР №77.99.23.3.У.10276.12.07
БИОРИТМ СУСТАВЫ (32 таблетки) - 121 руб. СОГР №77.99.23.3.У.3409.5.07
БИОРИТМ ЗРЕНИЕ (32 таблетки) - 121 руб. СОГР №77.99.23.3.У.2531.4.07
ФИТОЛАКС (20 таблеток) - 64 руб. СОГР №77.99.23.3.У.12778.11.06
ГИНЕКОЛЬ (40 таблеток) - 103 руб. СОГР №77.99.23.3.У.1991.3.08

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс (3854) 39-00-50. www.evalar.ru
ОГРН 1022200553760
Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812)373-86-62.

«Эвалар» - здоровья дар!

Не является лекарством
На правах рекламы

* По данным журнала для практических врачей «Гинекология», том 07/N4/2005
** М.Рисман, «Биологически активные пищевые добавки: неизвестное об известном». Арт-Бизнес-Центр, М., 1998

Такая история

Грипп дал осложнение на сердце

ЧАСТЫЕ ПРОСТУДЫ, ГРИПП, ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, СТРЕССЫ ДАЛИ СЕРЬЕЗНОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ НА СЕРДЦЕ. ЕЖЕГОДНО ЛЕЖАЛА В БОЛЬНИЦЕ С ДИАГНОЗОМ РЕВМАТИЗМ, СЛОЖНЫЙ МИТРАЛЬНЫЙ ПОРОК СЕРДЦА.

В 1981 году я отослала письмо в Киевский кардиохирургический центр, которым руководил академик Н. Амосов, с просьбой вызвать меня на консультацию. Долго ждать не пришлось, вызов прислали. Лечащий врач, вручая выписку из истории болезни, заверила, что ничего серьезного в моем заболевании нет, пожелала доброго пути и посоветовала погулять по городу.

В кардиохирургическом отделении диагноз подтвердили и сразу же посоветовали остаться для проведения операции. Это предложение прозвучало для меня как гром среди ясного неба, т. к. местные врачи не вели разговор об операции. Состояние было ужасное. Я одна со своим горем: до 16 часов надо принять решение. За двором росли деревца. Вышла я на улицу, подошла к березке, обняла ее и... разрыдалась. Кругом — ни души. И стала я просить помощи, у Бога: «Господи, помоги мне принять правильное решение, успокой мою душу». А когда открыла глаза, увидела, что береза растет на краю крутого оврага, а может, он показался мне таким крутым?.. Вернулась в палату. От госпитализации отказалась и, чтобы снять стресс, отправилась гулять по Киеву.

...Прошло 2 года. Работаю учительницей начальных классов. Возвращаюсь как-то домой, тут и настиг гипертонический криз: на «скорой» доставили в больницу. Врачи изо всех сил старались усмирить мое давление и пульс. В конце концов запросили место в больнице в Москве и отправили туда. Снова предложили оперироваться. Не раздумывая согласилась. Мне повезло: в клинике я познакомилась с Ией Григорьевной из города Свободный, Амурской области. Она перенесла подобную операцию год назад и приехала подлечиться. От нее узнала все подробности о предстоящей операции.

Оперировал кардиохирург О. А. Георгадзе. Низкий поклон ему, а также кардиологу Т. В. Бочковской за то, что спасли мне жизнь. Большое спасибо профессору М. Л. Семеновскому, он консультировал меня не один раз. Мне расширили клапан, вымыли тромб из предсердия. Я радовалась лучам солнца, проникавшим в палату, встрече с мужем и сыном, сестрами Олей и Зиной. Но начался нелегкий восстановительный период. Вернувшись домой, аккуратно выполняла рекомендации врачей, до сих пор соблюдаю режим питания. Ем понемногу, но чаще, чтобы не перегружать желудок. Отказалась от жареного, соленого. Делаю смесь из кураги, изюма, лимона, меда — всего надо брать по 100 г, и обязательные упражнения для укрепления легких, чтобы не было отеков. Ведь легкие отключали во время операции. Спала сидя, т. к. очень болели ребра. Но сердце не болело, это меня очень успокаивало.

Почувствовав, что слабеет память, стала учить стихи, рецепты из газет и через полгода записалась на курсы кройки и шитья. А после рождения внука я вообще воспрянула духом. Старалась быть в форме, чтобы быть полезной семье. Учусь мужественно переносить стрессы. Ох, сколько их было!.. В этой ситуации надо переключаться на физический труд, водные процедуры. Нельзя бороться со стрессом, лежа на диване. Помогает мне поддерживать сердце рецепт из «Айболита» за 2004 год. Беру 7 ст. ложек боярышника и горсть шиповника, заливаю 7 стаканами кипятка в эмалированной посуде, укутав на 24 часа. Готовый настой размешиваю, процеживаю. Настой держу в холодильнике, при необходимости — подогреваю. Принимаю это средство зимой по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день.

Ежегодно, до известных в стране событий, я проходила курс лечения, была под контролем кардиохирургов из Москвы. Потом эта связь прервалась. Несмотря на то что с возрастом слабеют зрение, слух, воспринимаю это спокойно, без паники. Принимаю жизнь такой, какая есть, и изо всех сил борюсь за нее. Не сижу сложа руки, не ленюсь, нахожу нужный рецепт.

Общение с природой помогает жить. Прислушиваюсь к пению птиц, угощаю их зернышками. И животных люблю, только неудобно содержать их в наших квартирах. Всю жизнь люблю детей. По возможности, общаюсь с ними, стараюсь разнять драчунов, чтобы не обижали друг друга. Считаю, что достигла некоторых успехов в выздоровлении благодаря тому, что готовлю отвары из боярышника, шиповника, душицы, мелиссы, мяты, липы. Собираю лекарственные растения. Со своей соседкой Раей Незамеевой подбираем рецепты для лечения из «Айболита», готовим растирки для суставов из золотого уса и каштана. С большим желанием занимаюсь домашними делами, со всей семьей работаю на даче. Люблю смотреть по телевизору передачи, которые вызывают положительные эмоции. В общем, веду активный, здоровый образ жизни.

Желаю вам, читатели, доброго здоровья, а газете «Айболит» — процветания.

Людмила Прокофьевна Будкова, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл.

Мои родители всю жизнь лечились травами

Рецептов осталось много. Некоторыми из них хочу поделиться с читателями любимой газеты.

При ревматизме возьмите по 10 г измельченных корней лопуха и девясила высокого. Смешайте, залейте 0,5 л спирта и нагрейте на водяной бане (но не кипятите). Настаивайте сутки, снова нагрейте, потом настаивайте 3 дня. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

При заболевании суставов варите 20 г коры белой ивы в 0,5 л воды 15–20 минут на медленном огне. Принимайте по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

При заболевании печени и дискинезии желчных протоков возьмите по 10 г травы полыни горькой, цветков бессмертника, коры крушины и корня одуванчика, 40 г корня марены. 2 ст. ложки сбора залейте стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Утром и вечером пейте по стакану отвара.

От аскаридоза возьмите по 20 г цветков ромашки аптечной, пижмы, травы полыни горькой. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. Пейте 3 дня подряд утром и вечером по стакану.

От кишечных паразитов (аскариды, острицы) возьмите по 20 г семян тыквы, цветков пижмы, коры крушины. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка. Три дня подряд утром и вечером принимайте по 1 ст. ложке отвара.

От глистов 1 ст. ложку измельченного корня крапивы варите 10 минут в 0,5 л воды. Выпейте в течение дня.

Мария Петровна Поправка, ст. Власиха, Алтайский край

Проверено на себе

После инсульта – варенье из бузины

Четыре года назад у меня был инфаркт головного мозга с парализацией левой стороны, после чего меня стали мучить запоры. Родственница посоветовала ягоды черной бузины. Надо сварить варенье из 3 кг ягод, 0,5 кг сахара и 1 чайн. ложки лимонной кислоты. На ночь съедать 2 ст. ложки варенья. Очень вкусно, и хорошо помогает.

Мария Владимировна Каргалева, Гуково, Ростовская обл.

От боли в тазобедренном суставе

Однажды я оступилась на ступеньке и повредила тазобедренный сустав. Сильно болел, но в больницу не обращалась. Решила лечить своими средствами. Была весна, я нарвала березовых листьев, благо росли низко на школьном дворе. Расстелила их на полотно (сколько не жалко), ложилась голым бедром и засыпала почти до утра. Так делала 7 ночей, и боли прекратились. Слава богу, уже 9 лет почти не ощущаю боли.

Мария Ивановна Веселова, Рубцовск, Алтайский край

Я не боюсь теперь амброзии

Мне 37 лет. Хочу рассказать, как я спаслась от аллергической бронхиальной астмы, которая меня мучила 5 лет (во время цветения амброзии) и от которой я избавилась за 1 день! В начале цветения амброзии у меня ночью начался приступ удушья. Я, как и раньше, сняла его обливанием холодной водой (под душем). Утром решила попробовать то, о чем слышала раньше — это полный отказ от животной пищи. Теперь во время цветения амброзии я питаюсь только натуральной свежей растительной пищей. Не употребляю также мед, молочные продукты ни в каком виде (даже сыворотку!). Больше у меня не было ни одного приступа. Я не боюсь амброзии, чего и вам всем желаю!

P. S. Для уменьшения аллергического синдрома (зуд, чихание, насморк, кашель) советую один день посидеть на одной воде, а затем придерживаться натурального вегетарианского рациона с преобладанием сырых продуктов. И вы почувствуете, что живете! Когда амброзия отцветает, я перехожу на обычное питание, но без синтетических добавок.

Елена Викторовна Кузнецова, Ессентуки, Ставропольский край

За месяц вены спрятались

Я знаю хороший рецепт от варикозного расширения вен. 250 г очищенного, размятого в ступке чеснока залейте 350 г жидкого меда, тщательно перемешайте, настаивайте в течение недели в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 1–2 месяцев. Мне хватило месяца, чтобы вены спрятались, да и сердечко подлечила.

Наталья Викторовна Петелина, пос. Атагай, Иркутская обл.

От бронхита – хмель и картошка

Бронхит можно полечить шишками хмеля и картошкой. Отварите пригоршню мелкой картошки в мундире, слейте воду. В кастрюлю насыпьте горсть шишек хмеля, растолките. Получившуюся смесь положите на марлю и приложите на грудь. Потеплее укутайтесь и подержите до утра. А при сильных приступах боли в поджелудочной железе сварите жидкий фруктовый кисель, остудите. На стакан киселя добавьте 1 чайн. ложку йода. Выпейте за один раз. Приступы прекратятся.

Наталья Юрьевна Сазонова, Оренбургская обл.

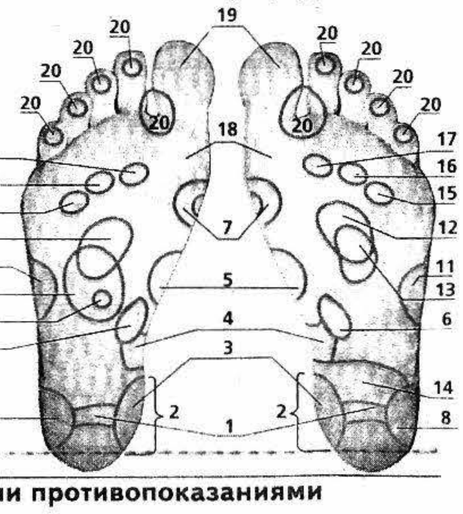
Очень полезно

Нога об ногу

Эта процедура для пожилых людей и тех, кому трудно наклоняться из-за большого веса.

Такой массаж помогает восстановить мышечный тонус, подвижность в суставах, улучшает кровообращение в стопах. Массируемую ногу поставьте на пол, на коврик или кусок поролона (не слишком толстого), а пяткой другой ноги растирайте пальцы и подъем стопы: сначала вдоль стопы, затем — поперек, а в конце — круговыми движениями. После этого наружным и внутренним краем стопы массируйте поочередно одной ногой другую.

Проекции органов и участков тела на поверхность стоп: 1 — органы малого таза; 2 — поясница; 3 — мочевой пузырь; 4 — поджелудочная железа; 5 — желудок; 6 — почка; 7 — щитовидная железа; 8 — суставы нижних конечностей; 9 — желчный пузырь; 10 — печень; 11 — суставы верхних конечностей; 12 — легкое; 13 — сердце; 14 — прямая кишка; 15 — ухо; 16 — глаз; 17 — горло; 18 — шея; 19 — голова; 20 — околоносовые пазухи, зубы.



Рекомендуем

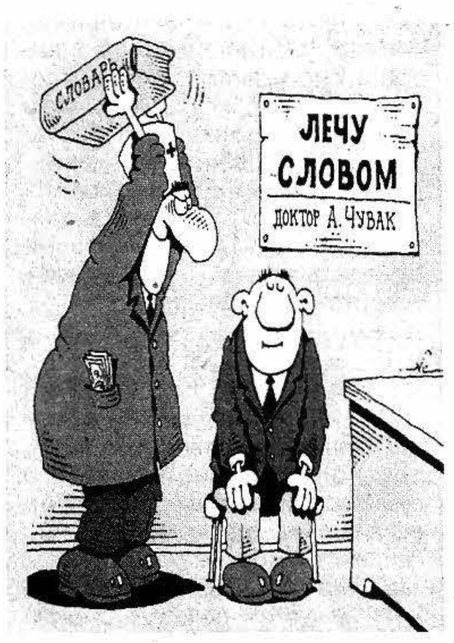
Как справиться с пришеечным кариесом

БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ РЕЦЕПТУ УЖЕ ЧЕТЫРЕ ГОДА НЕ ПОСЕЩАЮ СТОМАТОЛОГА.

Спасибо за публикацию моего первого рецепта и за гонорар — он мне очень помог с поездкой на операцию. Теперь пишу о том, как справиться с пришеечным кариесом, когда зуб от основания десны начинает темнеть, реагировать на холодное, горячее, а от попадания на зуб сладкого начинает мучить нестерпимая боль. Не спешите сверлить еще здоровый зуб, попробуйте продлить его жизнь и проделать процедуры, которые помогают мне, моим близким и знакомым. Для этого потребуется вата, 1 ампула (10 мл) 10%-ного глюконата кальция (или 2 ампулы по 5 мл), небольшая тарелка. В чистую, продезинфицированную тарелку вылейте содержимое ампулы, возьмите вату, сделайте из нее четыре продольные полоски, пропитайте их раствором кальция и наложите на хорошо почищенные зубы (желательно почистить зубной нитью, зубной пастой и зубными палочками, чтобы зубного налета не было!). Аппликации накладывайте на зубы с внешней и внутренней стороны и держите 15 минут, затем выплюньте. После этой процедуры нельзя есть и пить 30 минут, чтобы кальций основательно проник в зубную эмаль. Такую процедуру делайте 3 раза в неделю в течение 1 месяца. А в промежутках между процедурами надо укреплять десны, восстанавливать в них кровообращение. Я делаю массаж десен, втирая в них в течение 5–7 минут с обеих сторон препарат «Витаон». Это бальзам Караваева, коробочка синего цвета, продается в аптеке. Он изготовлен из масляного экстракта мяты, ромашки, полыни, зверобоя, шиповника, чабреца, тысячелистника, календулы, тмина, фенхеля, чистотела, почек сосны... На своем опыте убедилась, что этот состав идеально питает десны. Моей маме в 8 классе поставили коронки на зубы. А я благодаря этому рецепту уже четыре года не посещаю стоматолога. Как только зуб начинает от основания десны темнеть, провожу месячный комплексный курс («Витаон» плюс глюконат кальция), делаю перерыв в 1–2 месяца и снова повторяю лечение. Если нет возможности купить «Витаон», можно воспользоваться репейным маслом. Его делаю сама из корня лопуха: 75 г измельченного свежего неочищенного и хорошо промытого корня лопуха (его выкапывают в мае и с сентября по ноябрь) заливаю 200 г нерафинированного подсолнечного или вазелинового масла (подсолнечное полезнее!). Настаиваю сутки в теплом месте, затем кипячу 15 минут на слабом огне, часто помешивая. Готовое остывшее репейное масло процеживаю, сливаю в банку. Храню в прохладном темном месте. Готовлю масло в эмалированной посуде. Это масло можно использовать и при гастрите: принимайте по 1 ст. ложке натощак за 30 минут до еды в течение 2 месяцев. Для укрепления волос втираю его в течение 10–15 минут в корни волос перед мытьем головы.

Для лечения мастопатии: втирайте в грудь слегка, не массируя, перед сном в течение месяца. Месяц — перерыв, затем повторите курс. Грудь становится мягче и болит меньше перед критическими днями.

Галина Владимировна Зуйкова, пос. Лев Толстой, Липецкая обл.



■ УКРЕПЛЯЙТЕ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ: ПРОПИТАЙТЕ ВАТНЫЕ ПОЛОСКИ 10%-НЫМ РАСТВОРОМ ГЛЮКОНАТА КАЛЬЦИЯ И ДЕЛАЙТЕ АППЛИКАЦИИ.

■ УКРЕПЛЯЕТ ДЕСНЫ МАССАЖ С БАЛЬЗАМОМ КАРАВАЕВА, ВТИРАЙТЕ ЕГО С ОБЕИХ СТОРОН 5–7 МИНУТ.

На каждый день

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Думай, думай

Мы — за точный диагноз, но...

Современные методы диагностики — это величайшее благо и для больных, и для врачей — и тем, и другим необходим точный диагноз. Но иногда так хочется, чтобы его не было.

ПЕРВЫЙ СЛУЧАЙ

У 16-летнего юноши обнаружили смещение срединного эха влево на 11 мм. Очень тревожный сигнал, требующий вмешательства нейрохирурга. Но парень не жаловался на здоровье. Правда, у него была несколько увеличена окружность головы, но никаких неврологических отклонений не выявлялось. В юноше чувствовалась одаренность. С утра до вечера он усиленно занимался, готовясь к поступлению в институт. Компьютерные томограммы головы указывали на открытую водянку мозга правого полушария. Мозговое вещество уменьшено в размере, его место занимала цереброспинальная жидкость. Много ее было и в левом полушарии. На первый взгляд, надо срочно отводить избыточную жидкость из мозга в брюшную полость, то есть делать шунтирование. Но сопоставив данные компьютерной томографии с самочувствием молодого человека, врачи пришли к противоположному выводу. Гидроцефалия у мальчика с первых дней его рождения. Организм, прежде всего головной мозг, хорошо приспособился к работе в таких условиях. Если поставить шунт, резко нарушится сложившееся равновесие, что может спровоцировать каскад осложнений, вырвав тем самым юношу из полноценной жизни. И врачи воздержались от операции. ...Прошли годы. Молодой человек блестяще окончил университет, женился.

ВТОРОЙ СЛУЧАЙ

У человека обнаружена давняя доброкачественная опухоль шейно-грудного отдела спинного мозга с небольшими выпячиваниями, мешающими, но не препятствующими полноценной трудовой и семейной жизни. Диагноз доказан и магнитно-резонансными томограммами. Как быть? Опухоль! Есть что убрать, надо оперировать. Чем раньше, тем лучше. Неужели ждать, пока больной перестанет ходить? Но качество жизни после даже удачной операции, исходя из особенностей распространения опухоли, скорее всего ухудшится. Это чревато атрофией конечностей. Что лучше? Резко ускорить то, что может наступить через годы? Не правильнее ли наблюдать, сохраняя удовлетворяющее пациента качество жизни? Опытный доктор, прежде чем решиться на операцию, хорошенько подумает.

ТРЕТИЙ СЛУЧАЙ

У молодой женщины за 2 года случилось три эпилептических приступа. Тщательно обследовав ее, врачи обнаружили большую внутримозговую опухоль в левой лобной доле, но никакого отека, смещения или деформации ликворных пространств не зафиксировали. Через год МРТ повторили: опухоль не растет или рост ее минимальный, но есть причина — опухоль, ее надо удалять. А вот как раз удалять не надо! Наблюдать и давать противосудорожные препараты — да. Не исключено, что больная будет практически полноценно жить еще много лет, а хирургическое вмешательство может подорвать здоровье, да и от операционных осложнений гарантий нет. До эры КТ-МРТ такого больного никто бы не трогал, а вмешались бы, когда начались серьезные проблемы.

Вывод: раннее выявление диагноза, конечно, необходимо, оно позволяет упреждать события, но бывают случаи, когда вмешиваться в естественный ход жизни очень рискованно.

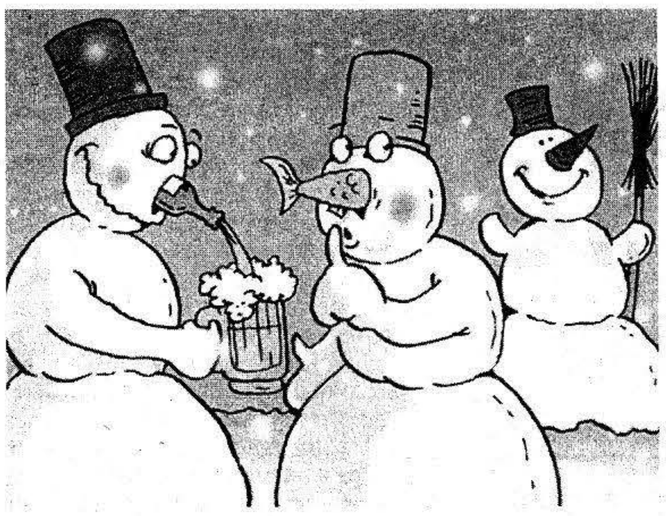
ЧЕТВЕРТЫЙ СЛУЧАЙ

Больной 73 года. На магнитно-резонансных томограммах была четко видна большая менингиома задней черепной ямки с исходным ростом из правой пирамиды височной кости. Опухоль — по всем признакам давняя, доброкачественная — смещала ствол мозга. По снимкам показана операция. Семья в смятении.

А пациентка, остроумная женщина, в хорошем настроении и с легким юмором, увлекательно рассказывала про свою бурную жизнь. Это тоже важно для уточнения истории болезни. В анамнезе — диабет. Давно снизился слух на правое ухо. Лет 10 назад стало порой пошатывать, в последние годы появился страх перед падением. Иногда, когда быстро пила воду, поперхивалась, изменились вкусовые ощущения. На пенсии, но активна: читает, смотрит телевизор, ходит в гости. Головной боли и других страданий нет. Об операции и слышать не хочет. Нет признаков внутричерепной гипертензии.

Ясно, что организм опухоль принял как свою родную. А операция — это большой риск: огромная опухоль находится рядом со стволом мозга. Тяжелое хирургическое вмешательство грозит большими проблемами. Оправданно ли такое избавление от опухоли у нестрадающей больной? И есть ли сейчас необходимость в хирургическом лечении? Ведь беда может случиться раньше, чем это произойдет естественно.

Вывод: мы — за точный диагноз, но против его обязательности.



ЗА СУТКИ ЧЕЛОВЕК ДЕЛАЕТ ОКОЛО 22 ТЫСЯЧ ВДОХОВ, С КАЖДЫМ ИЗ КОТОРЫХ В ОРГАНИЗМ ПОПАДАЕТ В СРЕДНЕМ 55 ТЫСЯЧ ПЫЛИНОК.

Знаете ли вы, что...

● Использование пластмассовой посуды повышает риск болезней сердца и сахарного диабета, сообщили английские ученые. Все дело в бисфеноле, входящем в состав большинства пищевых пластмасс. В наш организм он также попадает через питьевую воду, зубные пломбы и кремы для обуви.

● Увлечение алкоголем приводит к уменьшению объема мозга — к такому выводу пришли американские ученые. У тех, кто злоупотребляет алкоголем, усыхание мозга протекает почти в 2 раза быстрее, чем у человека непьющего. Это связано с токсическим действием алкоголя на нежные нервные клетки.

● Безделье на работе превращает жизнь в кошмар, считают немецкие ученые. Сначала это радует — ура, никто вас не донимает. Потом становится просто скучно, а еще позже человек начинает ощущать себя невостребованным неудачником. Он не знает, чем себя занять, и в результате устает еще больше. Дома уже ничего не хочется делать. Заканчивается это настоящей депрессией.

Новости

УЧЕНЫЕ доказали, что сероводород, который испускает человек вместе с газами, токсичный газ с неприятным запахом, вырабатываемый бактериями кишечника, обладает способностью снижать артериальное давление. Это открытие может привести к появлению нового класса лекарств для лечения гипертонической болезни.

В АМЕРИКЕ создали бюстгальтер, в который можно заливать алкоголь. Причем чем больше залитой жидкости, тем больше размер бюста. Внутри бюстгальтера имеется трубка, при помощи которой можно пить напиток. Первые партии бюстгальтера, который стоит около 40 долларов, разошлись почти мгновенно.

УЧЕНЫЕ узнали, что растения могут обеспечить энергией датчики, предотвращающие лесные пожары. Эти датчики изобретены давно, но установить их мешала необходимость менять батареи. Теперь устройства будут заряжаться за счет разности показателей кислотности почвы и тканей дерева.

Как там у них? — *Едем в отпуск*

+ Фига по-китайски

РАЗНЫЕ ИСТОРИИ ПРОИСХОДЯТ С НАШИМИ ТУРИСТАМИ В КИТАЕ. ОБИЖАТЬСЯ НЕ НА ЧТО: В КАЖДОЙ ИЗБУШКЕ СВОИ ПОГРЕМУШКИ.

Многие не знают, что постельное белье в Китае — это отдельная и для русских непонятная тема. Здесь в поездах белье после пассажиров не меняют до конечной станции. Хоть один пассажир на нем поспит, хоть пять — без разницы. Но перед тем как последний пассажир покинет вагон, проводник придет и проверит простыни тщательно и со всех сторон на предмет пятен. Боже упаси, если обнаружит! Штраф, и немаленький. Отвертеться не получится, потому что разгневанный китаец — это страшно. Просто не выпустит из вагона, и хоть ты умри, пока не заплатишь — не выйдешь. В гостиницах особое внимание обращают на российских туристов, у которых волосы покрашены в оттенки красного, каштанового или рыжего. За ними натурально следят! Не шпионы и даже не маньяки, а горничные. Потому что крашеные волосы после мытья оставляют следы краски на полотенцах и наволочках. Если таковые обнаруживают — крик на всю гостиницу и штраф, на который в ближайшей лавке можно купить десяток таких полотенец. Здесь тоже отвертеться не получится, потому что при поселении в гостиницу вы оставляете портье свой паспорт — это обязательное условие в любой приличной гостинице.

Недавно в одном из отелей поселились туристы из Якутии. Они впервые приехали в Поднебесную, правила еще не усвоили. Пришло время уезжать. Поскольку якуты отдыхали группой, их гид забрала паспорта раньше, чем горничная проверила все номера. А где она проверяла в первую очередь? Правильно! Где дамы с красными волосами. Сюрприз же ждал в мужском номере. Мальчики напоследок массажисток в номера приглашали, а массаж, знаете ли, с маслом делают... И вообще китайский массаж понятие растяжимое! Бедная горничная с этими простынями выбежала на улицу, а «руссо туристо» уже в автобусе, собираются отъезжать. Она в автобус — платите штраф! А они ей в ответ — фигу! Паспорта у них, сидят в автобусе — бай! Лучше бы они заплатили сразу. Весь персонал отеля высыпал на улицу и окружил автобус. Простыни торжественно расстелили прямо на асфальте перед колесами, и на бампер уселась мрачная, как призрак коммунизма, и очень злая горничная. Водитель-китаец смотрел на все это, заглушив двигатель. Минут через 20 стало понятно, что митинг затягивается и туристы могут опоздать на самолет. Якуты занервничали. Посовещались и решили заплатить. Их торжественно под конвоем повели к портье, долго выписывали квитанции и попутно ласково, с китайской улыбкой на устах, воспитывали. Обратно в автобус бедные штрафники бежали, надеясь успеть на самолет. Вот такая история. Вывод один: в каждой избушке свои погремушки.

Не навреди

КАЧЕСТВО РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ В МАГАЗИНАХ, МОЖЕТ РЕЗКО УХУДШИТЬСЯ ИЗ-ЗА МИРОВОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА. СЕЙЧАС ВСЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ, В ТОМ ЧИСЛЕ РОССИЙСКИЕ, ИЩУТ, КАК СНИЗИТЬ СЕБЕСТОИМОСТЬ ТОВАРА. В ТАКОЙ СИТУАЦИИ, КАК ПРАВИЛО, ЗАКУПАЮТ ЗА РУБЕЖОМ НЕКАЧЕСТВЕННОЕ СЫРЬЕ, ЧТОБЫ УДЕШЕВИТЬ СВОЮ ПРОДУКЦИЮ. ТАКИЕ ПРОДУКТЫ НЕ СООТВЕТСТВУЮТ САНИТАРНЫМ НОРМАМ.

Кошмарики

В ЯРОСЛАВЛЕ МЕНИНГИТ

В инфекционной больнице около 100 маленьких пациентов с таким диагнозом. Эпидемии пока нет, хотя в прошлом году сюда поступило около 50 человек с серозным менингитом, теперь их — около 200. В группе риска — дети в возрасте от 3 до 14 лет. Основные пути заражения — сырая вода и контакты с больными.

РЕЧЬ ИДЁТ О СВИНИНЕ И ПЕЧЕНИ

В Екатеринбурге изъяли 20 тонн некачественного мяса, предположительно китайского производства. Речь идет о свинине, а также о говяжьей и куриной печени. На коробках значилось, что мясо произведено в Бельгии, хотя на самом деле его родина Китай, откуда с 2004 года в Россию ввоз мяса запрещен.

ГОРЬКИЙ ПИРОГ

Из продажи отозвали 10 тысяч экземпляров известного кулинарного журнала после того, как десятки человек отравились пирогом, изготовленным по указанному там рецепту. Причиной стала опечатка: вместо 2 зерен горького миндаля, которые предлагалось добавить в яблочный пирог для запаха, в рецепте стояло 20. Симптомы отравления: головокружение и головная боль.

На каждый день

Спасайся бегством от болезней!

«Хочешь быть сильным — бегай, красивым — бегай, умным — бегай!» — это слова, две с половиной тысячи лет назад высеченные в Древней Греции на скале. Врачи и диетологи и сегодня голосуют за регулярные пробежки на свежем воздухе.

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

* Регулярные пробежки укрепляют сердечную мышцу — во время такой физической нагрузки сердце работает намного интенсивнее.

* Медленный бег улучшает работу дыхательной системы — организм получает столько кислорода, сколько ему требуется, благодаря чему замедляется старение и улучшается состав крови.

* Во время бега задействованы все мышцы, сжигается подкожный жир — значит, прощай, лишний вес. Кроме того, правильный бег улучшает работу сосудов, снижая вероятность атеросклероза.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Продолжительность. 3—5 раз в неделю в среднем по полчаса, постепенно повышая нагрузки. Пробежав с первого раза несколько километров, вы рискуете не встать следующим утром с постели как минимум от мышечной боли.

ТЕМП

Никуда не торопитесь — ваша задача не быстрый бег, а полезная пробежка. Темп должен быть равномерным, а скорость — невысокой. Если устали, важно не останавливаться, а постепенно перейти на шаг, чтобы восстановить правильное дыхание.

ДЫХАНИЕ

Если вы испытываете дискомфорт — не хватает воздуха или режет горло — значит, вы неправильно выбрали темп и ритм дыхания. Старайтесь дышать в такт движениям: шаг — вдох, шаг — выдох.

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Бегать надо систематически, иначе нет смысла. Конечно, не всегда есть силы и желание надеть утром кроссовки вместо того, чтобы выпить чашку кофе. Однако стоит преодолеть себя пару раз, и вы почувствуете вкус к спортивному началу дня — заряд бодрости, румянец и хорошее настроение вам обеспечены.

Рекомендуем

ЛЮБАЯ ОБУВЬ НЕ ГОДИТСЯ

Старые кеды, полукеды или кроссовки на толстой подошве предпочтительнее новой обуви. Правильно выбирайте одежду: тесные костюмы и тугие пояса нарушают кровообращение, а синтетическая ткань усиливает потоотделение и может вызвать аллергию. Обращайте внимание на технику своего бега: постарайтесь прочувствовать работу мышц во время пробежки — вы должны не просто бежать, а делать это с пользой для здоровья.

Бег противопоказан людям с различными заболеваниями легких и сердечной мышцы, а также перенесшим операции, страдающим варикозным расширением вен, болезнями суставов, скачками давления и плоскостопием.

Г. Н. Онисенко, терапевт, врач первой категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у гепатолога

«Жирная» печень страдает молча

Жирную печень можно сравнить со складом горючесмазочных материалов. Малейшей искры достаточно, чтобы начался пожар. Если не пожар, а тление, это называется гепатитом — воспалением печени. При этом происходит замещение особой ткани печени «пустой» бесполезной заместительной тканью. И тогда жди цирроза.

Печень — самый трудолюбивый орган нашего организма: главная очистительная станция и кладовая питательных веществ. Она выполняет более 500 отдельных функций! Когда мы заставляем ее работать в экстренном режиме, это приводит к развитию серьезных заболеваний. Самым распространенным является жировой гепатоз, или ожирение печени.

— Что может спровоцировать нарушение работы печени?

— При жировом гепатозе происходит чрезмерное накопление жира в клетках печени. Самой частой причиной болезни является злоупотребление алкоголем. В группу риска также попадают люди, которые едят жирную пищу. Осложнения с печенью могут возникнуть из-за передозировки или непереносимости некоторых лекарственных препаратов. Как правило, токсичное действие оказывают противотуберкулезные, антибактериальные, гормональные, антиаритмические и некоторые обезболивающие средства. Кстати, недавно проведенные исследования показали, что на развитие ожирения печени влияет тяжело протекающий дисбактериоз кишечника. «Жирная» печень — частый спутник диабета II типа.

— Как можно заподозрить у себя это заболевание?

— Заболевание редко заявляет о себе громко. Ведь в печени почти нет нервных окончаний. Они есть только в желчевыводящих протоках и в капсуле печени. Поэтому в большинстве случаев «жирная» печень никак себя не проявляет. Лишь иногда больные жалуются на чувство тяжести и неприятные ощущения в правом подреберье при движении и после приема жирной пищи. Это может быть связано с сопутствующей дискинезией желчевыводящих путей (нарушением их двигательной активности). Чтобы не упустить начало болезни, хотя бы раз в год проходите обследование, особенно, если есть дисбактериоз кишечника, сахарный диабет или ожирение. Самый простой и доступный каждому метод исследования — УЗИ.

— Чем опасен такой недуг?

— Накоплением жира в печени процесс не ограничивается. Ожирение клеток нарушает их функции, изменяет строение. Жирную печень можно сравнить со складом горючесмазочных материалов. Малейшей искры достаточно, чтобы начался пожар. Если не пожар, а тление, это называется гепатитом — воспалением печени. При этом происходит замещение особой ткани печени «пустой» бесполезной заместительной тканью. И тогда жди цирроза.

— Как лечат жировой гепатоз?

— Жировой гепатоз полностью излечим, если своевременно выявлен и нет причин для его возникновения. В первую очередь необходимо исключить действие того фактора, который привел к развитию жирового гепатоза. Например, если в основе лежит чрезмерное употребление алкоголя, то рекомендуется полностью исключить спиртное. Больные сахарным диабетом должны наблюдаться и у эндокринолога. Если повышен уровень липидов в крови, его необходимо снизить, потому что это является риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и поражения печени. Такой больной должен наблюдаться одновременно и у кардиолога, и у гепатолога. При дисбактериозе кишечника сначала назначают лечение «кишечными» антибиотиками, затем восстанавливают нормальную микрофлору «живыми» бактериями («Бифиформ», «Линекс»). Недавнее научное исследование показало, что противодиабетические препараты, повышающие чувствительность клеток организма к инсулину, эффективны и при «жирной» печени. Кроме того, существует группа препаратов (гепатопротекторы), которые непосредственно защищают и поддерживают клетки печени.

Нельзя есть шоколад, все виды копченостей, колбасу, грибы, яичницу, икру, мясные и рыбные консервы, пряности, сдобное тесто, молочные продукты повышенной жирности. Можно: нежирный творог, творожные десерты, запеканки, пудинги, йогурты, некислый кефир, пшеничный хлеб вчерашней выпечки, ряженку, простоквашу пониженной жирности, несдобное или галетное печенье, нежирную говядину, курицу без кожи, крольчатину, овощи.

А. П. Молотков, гепатолог, врач первой категории

Проверено на себе

Трофическую язву очистит ... молокоотсос. Через несколько дней рана затянется

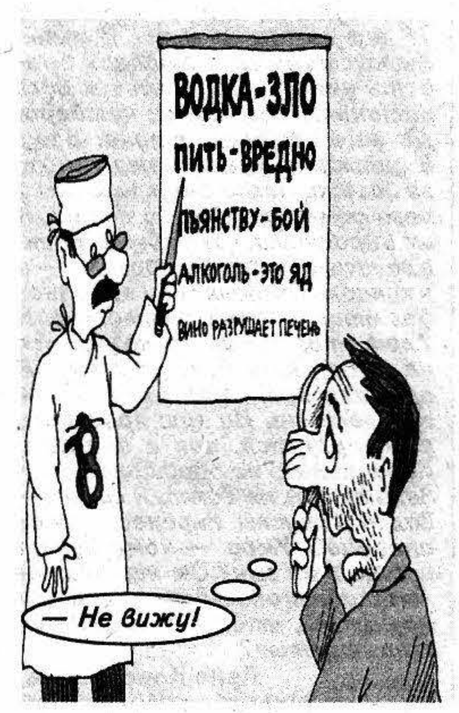
Я хочу предложить вниманию читателей газеты «Айболит», а может быть и профессиональных медиков, новый метод лечения трофических язв. О нем мне рассказал около 40 лет тому назад старый корейский врач, когда я был в служебной командировке на Дальнем Востоке в поселке Промысловка (позже — Тихоокеанский). Так предлагают залечивать трофические язвы наши медики: надо промывать язву и окружающее пространство различными растворами, удаляя продукты распада. Затем нанести мазь или другое средство на язву. При этом, даже если эту процедуру выполнять ежедневно, продукты распада успевают осесть на язве. Врач из Кореи рекомендовал язву и окружающие ткани промывать антисептическим раствором (как это советуют и наши доктора). Затем к ранке приставить устройство, которое используют для отсоса молока кормящие матери, называется молокоотсос. Для лучшего присасывания по краям ранки надо нанести мазь — «Левомеколь» или подобную ей. При этом ногу надо повернуть так, чтобы отсасывающее устройство находилось под ранкой, тогда все отделяемое будет стекать вниз. В таком положении желательно находиться 1–2 часа в день, а лучше 2 раза в день — утром и вечером. Таким способом я предложил лечиться двум моим знакомым. На 4–6-й день ранка затягивалась. В дальнейшем требуется в течение нескольких дней не перегружать больную ногу и менять повязку с противовоспалительной мазью или раствором. Буду очень рад, если мое предложение поможет больным людям. Я пенсионер, радиоинженер, не работаю, у меня II группа инвалидности по производственной травме уже почти 7 лет. Давно и серьезно интересуюсь нетрадиционной и народной медициной.

Александр Семенович Графенбергер, пр-т Юбилейный, 9, кв. 188, Реутов, Московская обл., 143965

Яичную скорлупу я добавляю в салаты. Это полезно для зубов

Если вы хотите сохранить свои зубы или улучшить их состояние, нужно употреблять в пищу много кальция, причем органического, который легко усваивается организмом. Есть замечательное средство для пополнения организма легкоусвояемым кальцием, которое можно использовать в качестве приправы для многих блюд. Поместите помытую и измельченную скорлупу куриного яйца в банку с небольшим количеством уксуса или лимонного сока на 8–12 часов. Полностью яичная скорлупа не растворится, но содержащийся в ней кальций перейдет в раствор кислоты. Яблочный уксус или лимонную кислоту, обогащенную кальцием, добавляйте в салаты, супы и другие блюда. У меня всегда на столе стоит баночка с измельченной яичной скорлупой. Я беру 1/2 чайн. ложки этой скорлупы, выжимаю немного сока лимона — происходит реакция, образуется цитрат кальция, который хорошо усваивается организмом. Когда шипение прекратилось, добавьте немного меда или сахара и съешьте. Не только укрепите зубы, но и все кости. Особенно полезно это для пожилых людей.

Светлана Андреевна Герасимова, Таганрог, Ростовская обл.



Об энурезе *Такая история*

После 5 процедур — сухо!

Я вязала сыну свитера до колен, чтобы прикрывали мокрую ширинку и мокрые штаны. На веревках в доме и на улице ежедневно флаги из штанов, трусов, простыней, подстилок...

Всем, кто страдает от энуреза и недержания мочи. Мой сын с детства и до 16 лет страдал ночным и дневным недержанием мочи. Где я только не была с ним, по каким только городам и весям не ездила, у каких только врачей не лечила! В последний раз лечили его прижиганием каких-то точек. На месте этих прижиганий остались отметины, как после прививок от оспы. Но проблема с места не сдвинулась. Кто болен этим, тот поймет, как нелегко было парню и мне. Я вязала сыну свитера до колен, чтобы прикрывали мокрую ширинку и мокрые штаны. На веревках в доме и на улице ежедневно флаги из штанов, трусов, простыней, подстилок... Один Господь знает, как я уставала. Появилось УЗИ. Пошли на обследование. Описали, направили к урологу. Тот посмотрел на мальчика и изрек: «Ему уже никто не поможет». На что, разозлившись, я ответила: «Значит, вас не научили лечить и вы занимаете здесь не свое место». Оставалось испробовать еще одно средство — глину. Читала както, что она всякие болячки лечит. О том, какая глина должна быть — красная, голубая — не размышляла. Знала, где можно накопать желтой. И поехали с дедом на дачу. Там крот, делая ходы, накопал на поверхности холмик желтой глины. Собрали полведра обыкновенной желтой глины. Она у нас везде: на берегу рек, прудов, в котлованах на стройке, бери — не хочу. Привезли домой, и стала я экспериментировать. Взяла чугунок на 2 л, насыпала туда глины, включила газ, поставила чугунок на горелку. Глина стала подогреваться, трещать, комочки летали по всей кухне. Вонь — о бог мой! Немного глины отобрала, долила воды, размешала, чтобы была не жидкой и не очень крутой, и стала продолжать нагревать. Потом мальчика положила на диван, подстелив целлофан, рядом одеяло, чтобы потом прикрыть. А перед этим нарезала салфеток из старых ненужных вещей. На эти салфетки выкладывала лопаточкой глину из чугунка. Салфетку заворачивала конвертом. Одну клала со стороны спины, чуть выше ягодиц, другую — на область мочевого пузыря спереди. Температура глины должна быть терпимой для тела — чтобы не обожгла, но и чтобы не была холодной. У меня лепешки были небольшие, с ладонь. Меняла эти лепешки по мере остывания раз 5–6, всего прогревание длилось 15–20 минут. Так в санатории проводят грязелечение. Друзья мои! 16 лет мук, а тут за 5 сеансов, за 5 дней (делала процедуры ежедневно) — сухо! Да Господи Боже мой! Еще несколько советов. Лепешки нельзя употреблять второй раз. Делать желательно процедур 10, не меньше. Лучше, если во время процедуры есть помощник. Если же больной живет один, то надо брать для разогревания глины емкость побольше, две больших салфетки — на нижнюю ложиться спиной, верхней укрываться сверху. Делать процедуру надо каждый день или через день — решать вам. Теперь о глине. Лечиться можно любой — какую найдете. Желаю удачи!

З. С. Шумакова, Курск

Пригодится

● **При ушибе и образовании гематомы.** Налейте в стакан на высоту 2–3 см сока капусты, добавьте белок 1 яйца и соду на кончике ножа. Размешайте, смочите марлю и приложите на ушибленное место на ночь. Накройте повязку компрессной бумагой и закрепите пищевой пленкой, поверх повяжите теплым платком. К утру боль пройдет.

● **От кашля.** Смешайте 4 части капустного сока, 1 часть сахара. Упаривайте на медленном огне до уменьшения половины объема. Употребляйте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой. Помогает также от хрипоты, способствует лучшему отделению мокроты.

● **При простуде и ознобе** в кружку налейте горячий чай и 1 ст. ложку спирта или 2 ложки водки. Добавьте ложку меда, малинового варенья, чуточку красного перца. Выпейте горячим, хорошо утеплите ноги, укутайтесь потеплее. Ноги должны гореть! Если такого эффекта нет, значит, мало спирта или водки.

Рану залечила дёгтем

Прочитала статью в газете «Айболит» №18. Хочу написать о своей болезни. Я родилась в военном, голодном 1944 году. Когда мне было 6 лет, лазила по деревьям в саду и упала. После падения на пятке правой ноги появилось небольшое белое пятно. Нога начала болеть и распухать. Родители отнесли меня к ветеринару в другое село за 12 километров. Он посоветовал лить на ногу холодную воду. Вот и все лечение. Закончилось это тем, что с первого по четвертый класс учителя приходили ко мне домой, так как я не могла ходить. Вся пятка — сплошная рана. Врачи предлагали ампутировать ногу по колено. Однажды родителям кто-то сказал, что надо опустить ногу в деготь. Всю ночь я держала ногу в дегте, а утром раны побелели и на следующий день начали заживать. Сейчас я постоянная подписчица и читательница газеты «Айболит» и всем советую ее читать.

Александра Ивановна Маслова, Кисловодск

Почему кружится голова

Часто кружится голова, кажется, что предметы «танцуют» вокруг меня. Это может длиться несколько минут. С чем это связано?

Татьяна Петровна Сидорова, Хабаровск

САМО по себе головокружение — не болезнь, а один из симптомов какого-либо заболевания. Головокружения, сопровождающиеся туманом в голове, дурнотой, страхом падения, — невроз или депрессия. Они могут продолжаться даже месяцами.

Частая причина головокружения — заболевание вестибулярного аппарата. Такое головокружение начинается внезапно, сопровождается также тошнотой, рвотой, холодным потом. Возникнуть эти неприятности могут по разным причинам, например во время отита.

Приступы головокружения с нарушением слуха, тошнотой, проходящие сами собой через несколько минут, говорят о развитии болезни Меньера (избыточное выделение лимфы или замедленное всасывание). Развивается заболевание в основном у женщин после 30 лет.

У пожилых людей головокружения часто связаны с нарушением мозгового кровообращения из-за атеросклероза и других заболеваний сосудов сердца и головного мозга. Головокружение часто бывает при гипотонии — стойком снижении кровяного давления. Если головокружение усиливается при движении, особенно если человек в момент его возникновения вертит головой или поворачивает шею, вероятнее всего, связано с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

Не откладывайте обращение к врачу, если:

* головокружение продолжается два дня подряд или дольше;
* головокружение сопровождается обморочным состоянием, болями в груди, тошнотой, потерей равновесия;
* приступы головокружения повторяются часто;
* головокружению сопутствует звон в ушах, снижение слуха, заложенность ушей.

На приёме у терапевта

ПО НОЧАМ СУХО ВО РТУ

Более года ощущаю сухость во рту, особенно по ночам. Отчего? Врач не находит этому объяснений. Проверилась на сахар — 5,8 ммоль/л.

Ирина Ивановна Сухина, Молдова

Нормой сахара в крови считается до 5,5 ммоль/л. Ваш показатель на границе нормы. Поэтому желательно сделать еще одну пробу — на скрытый сахарный диабет. И непременно соблюдайте диету. Налегайте на фрукты и овощи: салат, капусту, сельдерей, фасоль, зеленый горошек, лук, чеснок, помидоры, груши и чернику. Они понижают сахар в крови. Другой причиной сухости во рту могут быть болезни печени или желчного пузыря. Для уточнения диагноза сделайте биохимические анализы — так называемую пробу печени. Не помешает сделать УЗИ печени и желчного пузыря. Если на этой линии фронта спокойно, сделайте биохимический анализ на мочевую кислоту и УЗИ почек — надо исключить хроническое заболевание почек.

УМРУ — КОМУ БУДЕТ НУЖЕН МОЙ СЫН?

Читаю «Айболит», то плачу, то смеюсь, но чаще всего плакать приходится. Я сирота, в 16 лет потеряла мать. В семье была старшей, пришлось бросить учебу и заниматься воспитанием сестер, их четверо. Да еще скотина, птица. Всех вырастила, вышла сама замуж за вдовца. После смерти жены у него осталось пятеро детей. И их вырастила, как родных. Разъехались по чужим странам — и с концом. Сегодня свои остались без отца... У сына эпилепсия. В 7 лет отвела в школу, но учиться не смог, одну букву выучил. Я продала все, чтобы оплатить его лечение. Но зря: приступы повторяются, как и прежде. Куда только не обращалась, инвалидность не дают. Я сама инвалид II группы, перенесла пять операций. Умру — кому будет нужен мой сын? Он необщителен, сидит один дома. Куда обращаться, чтобы дали группу, хоть третью?

Лена Кокорхаева, Малгобек, Ингушетия

Для начала надо пройти обследование в больнице (не в поликлинике). Почаще беспокойте участкового врача и невропатолога, эпилептолога, чтобы они знали о вашей проблеме. Только они могут направить на экспертизу по инвалидности. Другого выбора нет.

ВСЕ ЛЕКАРСТВА — В БАНОЧКУ

Моя приятельница для удобства дневную дозу своих лекарств высыпает в маленькую прозрачную баночку. Не сказывается ли такое хранение на качестве лекарств?

А. В. Горлова, Узбекистан

Это вредно! Во-первых, прозрачная баночка пропускает солнечный свет. Многие лекарства его не переносят. Особенно чувствительны к свету гомеопатические средства. А во-вторых, распакованные лекарства не должны находиться вместе. Соприкасаясь, они могут вызвать непредсказуемый эффект.

НЕТ СИЛ ТРУДИТЬСЯ...

Есть ли надежное средство от пониженного артериального давления? У меня оно снижается до 90/50. Нет сил трудиться, устаю уже к середине рабочего дня. Спасаюсь кофе.

Е. О. Наткин, Хабаровск

А вы уверены, что это связано с гипотонией? Часто пониженное давление и слабость говорят о гипотиреозе — нарушении функции щитовидной железы. Но в этом случае, кроме давления, снижается температура тела, замедляются сердечные ритмы. Если у вас похожее состояние, имеет смысл сдать кровь на гормоны щитовидной железы. Повышенная сонливость бывает и при анемии — сдайте кровь на гемоглобин. Если все это в норме, значит, надо бороться с гипотонией. Принимайте контрастный душ. Не отлынивайте от утренней гимнастики. И не частите с кофе и крепким чаем. Нервная система после них перевозбуждается, может появиться тревожность, а следом за ней — бессонница. Вместо кофе советуем спиртовые настойки элеутерококка, аралии, родиолы розовой, лимонника китайского. При низком давлении принимайте по 20 капель раз в день, но не позднее 18 часов.

КАК УБЕРЕЧЬ ЖЕЛУДОК ОТ ЛЕКАРСТВ?

У меня гастрит с повышенной кислотностью, но приходится постоянно пить противовоспалительные препараты, а они все содержат кислоту. Как уберечь желудок от вредного воздействия лекарств?

Е. В. Речкина, Москва

Попробуйте начинать свой день с яичницы, но зажаренной не на масле, а на воске. Небольшой кусочек пчелиного воска растопите на разогретой чистой и сухой сковороде, вылейте на воск яйцо, накройте сковороду крышкой и тут же выключите огонь. Кроме яичницы с воском на завтрак больше ничего есть нельзя. Но часа через два можете устроить себе второй завтрак, и уже после этой еды принимайте противовоспалительные средства.

ЕСЛИ ВДРУГ КОЛЬНУЛО В ГРУДИ, НЕ ХВАТАЙТЕСЬ ЗА ТАБЛЕТКИ, А СДЕЛАЙТЕ НЕСКОЛЬКО ВДОХОВ-ВЫДОХОВ И ВЫПЕЙТЕ ОДНО СЫРОЕ ЯЙЦО.

Прикинь на себя

Нередко перепады настроения говорят о проблемах со здоровьем.

* Если сдержанный и спокойный человек вдруг начинает вспыхивать, горячиться — неплохо бы обследовать сердце. Так часто случается при нарушениях проводимости миокарда и некоторых видах аритмий.
* Человек становится мнительным, брезгливым и разборчивым в еде при начинающихся проблемах с желудком и двенадцатиперстной кишкой.
* Обидчивость и желание обидеть близких появляется при болезнях, связанных с печенью и желчным пузырем.
* Вспышки раздражительности на пустом месте характерны для человека с больными суставами и позвоночником.
* А смех без причины, невозможность сдержать эмоции в неподходящих местах — признаки эндокринных расстройств, связанных с нарушением выработки половых гормонов и гормонов щитовидки.

Цифры и факты

АПЧХИ!

* Вирус гриппа нечувствителен к антибиотикам. Принимая их, вы не приблизите выздоровление, но можете навредить полезной микрофлоре и заработать дисбактериоз.
* Чаще всех гриппом болеют дети в возрасте от 1 до 14 лет. Реже всех — пожилые люди и младенцы в возрасте до 6 месяцев.
* Один больной гриппом в среднем заражает пять человек.
* 8 миллионов россиян ежегодно переносят грипп на ногах.
* В первые два дня после начала болезни концентрация вируса в воздухе, выдыхаемом больным гриппом, наиболее высока. После 5—7-го дня болезни человек становится практически неопасным для окружающих.
* В течение 2—9 часов вирус гриппа сохраняется в воздухе помещения, где находился больной.
* Основная опасность гриппа — осложнения. Среди них пневмония, синусит, бронхит, отит, сердечно-сосудистые болезни. Чтобы избежать осложнений, не пытайтесь перенести грипп на ногах.
* Больной гриппом может заразить окружающих на расстоянии 2—3 метров.

Авторитеты дают советы — Прикинь на себя

Вам хватает селена?

ШАЛИТ СЕРДЦЕ, БОЛИТ ГОЛОВА, НЕ МОЖЕТЕ ПО УТРАМ ПОДНЯТЬ СЕБЯ С ПОСТЕЛИ? ВОЗМОЖНО, ВАМ ПРОСТО НЕ ХВАТАЕТ ЭТОГО ДРАГОЦЕННОГО ДЛЯ ОРГАНИЗМА МИКРОЭЛЕМЕНТА?

Симптомы нехватки селена

Депрессия, усталость, слабость и боль в мышцах включая сердце, а также снижение работоспособности и иммунитета, повышение уровня холестерина в крови, нарушение репродуктивной функции, болезни кожи, волос, ногтей. Поэтому очень важно восполнить его недостаток!

От всех болезней

Селен защищает организм от кислородного голодания и токсического действия лекарств. Однако эффект достигается не сразу — может пройти до шести месяцев, прежде чем результаты станут заметными.

* Селен полезен при лечении псориаза. Причем его лучше наносить непосредственно на пораженную кожу.
* Селен активизирует тиреоидный гормон Т4, защищая щитовидную железу от повреждающего действия свободных радикалов.
* У женщин его недостаток способен привести к выкидышам.
* Когда внезапная боль в животе, тошнота и рвота сигнализируют об остром панкреатите, селен способен оказаться спасительным средством. Врачи обнаружили, что введение этого минерала снимает воспаление за 24 часа.

Где искать селен

* Селеном богаты цельное зерно и семена. Полстакана семечек или 50 граммов пшеничных отрубей могут покрыть дефицит. Кроме того, ешьте морскую рыбу — она содержит много селена, цинка и йода, каши из разнообразных злаков, соевые продукты и орехи. Немало селена в луке и чесноке.
* Дневная доза селена содержится в: 1 стакане деревенской свежей сметаны; 200 г кальмаров; 200 г морской капусты; 3—4 зубчиках чеснока.
* При большом дефиците селена больше подойдут синтетические селенсодержащие вит амины. Рекомендуемая доза — 100 мкг в день, желательно в сочетании с витаминами Е и С.
* Злоупотребление спиртными напитками, особенно крепкими, усиливает выведение и уменьшает поступление селена в организм. Не менее опасные враги селена — сахар и мука — они затрудняют усвоение этого элемента.

У ТЕХ, КТО ПРИНИМАЛ СЕЛЕН, ОТМЕЧЕНО СНИЖЕНИЕ НА 49% СМЕРТНОСТИ ОТ ТРЕХ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: РАКА ЛЕГКИХ, ПРОСТАТЫ И ТОЛСТОЙ ИЛИ ПРЯМОЙ КИШКИ.

Вы просили рассказать — Не упусти время

С давлением шутки плохи

Уже два раза внезапно резко и сильно подскакивало давление. Врач ставит диагноз гипертония, хотя обычно у меня давление выше 130/90 не поднимается. Что это может быть?

Борис, Смоленск

Без сомнений, вы дважды перенесли гипертонический криз. Существует пять его разновидностей. В каждом случае необходимы свои меры, поэтому важно разобраться, какой криз случился у вас.

Гипертензивный кардиальный криз

Ему предшествует нарастающее беспричинное беспокойство, затем начинается тахикардия — увеличивается частота сердечных сокращений, появляется одышка. Давление резко подскакивает до 220/120, а то и выше.

Церебральный ангиогипотонический криз

Он часто начинается при умеренном повышении давления, например, до 170/100. По мере развития давление увеличивается до 220/120 и более, а потом может снижаться до 200/100. В его основе лежит чрезмерное растяжение сосудов головного мозга. Это приводит к отеку мозга и увеличению внутричерепного давления. Основной симптом — характерная головная боль. Сначала она бьет в затылок, отдавая в заглазное пространство (возникает чувство давления над глазами и позади глаз), затем охватывает всю голову. Боль усиливается в горизонтальном положении тела, при натуживании, кашле, тугом воротнике, после приема напитков, содержащих кофеин, — даже некрепкого зеленого чая, а уменьшается при вертикальном положении тела.

Церебральный ишемический криз

Причина — спазм сосудов головного мозга в ответ на чрезвычайно высокий скачок давления. Иногда верхнее давление буквально зашкаливает. Отличительные черты — эйфория и раздражительность, которые сменяются угнетенностью, слезливостью, иногда агрессивностью.

Церебральный сложный криз

Это сочетание двух предыдущих типов криза, но дело в том, что он протекает гораздо быстрее и более бурно.

Генерализованный сосудистый криз

Кроме высокого давления с выраженной диастолической гипертензией (разница между верхним и нижним давлением гораздо меньше, чем при гипертонических кризах других типов), начинается головная боль, неврологические расстройства, кратковременное ухудшение зрения, стенокардия и аритмия.

Если почувствовали начало криза:

* вызовите «скорую помощь», кратко и четко опишите ваше состояние;
* откройте настежь форточку или окно;
* устройтесь полусидя в постели или в удобном кресле, укутайте ноги шерстяным пледом, а под ступни подложите горячую грелку;
* положите под язык таблетку каптоприла, анаприлина, нифедипина или примите внеочередную дозу препарата, который обычно принимаете для понижения давления;
* при очень сильной головной боли примите одну таблетку мочегонного средства, которое обычно принимаете;
* при сильных болях в грудной клетке положите под язык таблетку нитроглицерина. До прихода врача ни в коем случае не принимайте какие-либо новые препараты! Как только подоспеет доктор, сообщите ему, что предприняли, опишите ваши ощущения и попросите измерить давление. Не стесняйтесь, особенно если вам за..., тактично напомнить врачу, что ни в коем случае нельзя снижать давление резко. В сосудах могут возникнуть спазмы, которые приведут к нарушению коронарного или мозгового кровообращения. Бригады «скорой помощи» оснащены специальными приборами — интегральными реографами. Они помогают сразу же безошибочно определить тип гипертонического криза и ввести больному нужное лекарство.

Н. О. Смолкин, терапевт, врач высшей категории

При варикозе

Учимся правильно ходить

* При ходьбе старайтесь распределять вес равномерно на обе ноги: то есть ставьте стопу прямо, не наклоняя слишком туловище вперед или назад. При этом обязательно следите за положением таза: выдвигайте его вперед так, чтобы не было прогиба в пояснице. Если при ходьбе вы не будете откидываться назад верхней частью корпуса, то весь позвоночник выпрямится и оптимально разгрузится. Очень полезно тренировать такую осанку.
* Старайтесь избегать походки вперевалку — эта походка может возникнуть, если вы сильно перегружаете пятки. Старайтесь осознанно перекатывать ступню с пятки на носок. При этом ваш вес автоматически распределяется на всю площадь ступни.
* Очень полезна ходьба босиком по песку, а также каждое утро летом, если есть возможность, ходите по траве, покрытой росой.

О ревматизме

Болят суставы. При чём простуда?!

ПОСЛЕ НЕДОЛЕЧЕННЫХ ГРИППА И АНГИНЫ ОДНО ИЗ НЕРЕДКИХ И СЕРЬЕЗНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ — РЕВМАТИЗМ. КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ ПЕРВЫЕ СИГНАЛЫ ЭТОЙ КОВАРНОЙ БОЛЕЗНИ?

Главная причина — ангина?

Ревматизм атакует в первую очередь суставы, сердце и нервную систему. Главной виновницей такого беспорядка в организме оказывается «банальная» недолеченная ангина. Ее вызывают стрептококки, которые попадают в кровь и, если сразу же не получат мощного отпора, проникают в разные системы организма. Так и возникает ревматизм.

Почему же у одних людей ангина и грипп проходят незаметно, а у других развиваются такие осложнения? Ученые предполагают, что виной тому иммунные нарушения и генетическая предрасположенность: ревматизмом нередко болеют целыми семьями.

■ РЕВМАТИЗМОМ ЧАЩЕ ЗАБОЛЕВАЮТ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ — ОТ 15 ДО 20 ЛЕТ. ЖЕНЩИНЫ СТРАДАЮТ ИМ В 3 РАЗА ЧАЩЕ МУЖЧИН.
■ ПО МЕРЕ СТИХАНИЯ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ НАЧИНАЮТСЯ СЕРДЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

Симптомы: лихорадка и блуждающие боли

Впервые ревматические проявления начинаются, как правило, через 1–3 недели после ангины или гриппа. И атакуют сразу по нескольким фронтам.

* Припухают и краснеют крупные суставы рук и ног. Так заявляет о себе ревматический полиартрит;
* поднимается температура, вас лихорадит, особенно под вечер;
* острая, блуждающая боль (то в одном суставе, то в другом);
* над суставом образуется отек, кожа краснеет и становится горячей;
* отличительная особенность — в одних суставах воспаление быстро утихает, зато тут же начинается в других. То есть идет волнообразное поражение суставов. Все суставные проблемы исчезают в течение 2–4 недель. А при лечении (антибиотики плюс глюкокортикоиды плюс вольтарен) суставные болезни можно устранить уже в первые сутки болезни. Хороший закрепляющий лечение эффект дает физиотерапия, например: родоновые ванны, магнитотерапия.

Что поможет поставить диагноз?

* Развернутый анализ крови.
* Обследование суставов у ревматолога.
* Обязательно кардиологическое обследование — ЭКГ и ЭХО-кардиография (УЗИ сердца).

Почему под прицелом сердце?

Недаром врачи говорят, что ревматизм «лижет суставы и кусает сердце». По мере стихания болей в суставах начинаются сердечные проблемы. Самое частое проявление — ревматический миокардит — воспаление сердечной мышцы.

Проявляется оно так:

* человек ощущает слабые тупые боли в области сердца или же просто неприятные ощущения — на сердце «кошки скребутся»;
* тяжесть в грудной клетке, особенно при глубоком вдохе;
* сердцебиение, одышка;
* тахикардия — учащение пульса.

Рыба полезна, бананы — не очень

При ревматизме нежелательно налегать на красное мясо — говядину, рафинированный сахар, сдобу и прочие быстрые углеводы, продукты с высоким содержанием крахмала: картофель, бананы; кофе (если не можете без него, ограничьтесь чашечкой в день), жирные сыры и молоко, соль и все солености. Понятно, что совсем отказаться от этих продуктов трудно, но не стоит их делать основой своего рациона.

Полезны при ревматизме: рыба в любом виде, кроме копченой, растительные масла (не только подсолнечное и оливковое, но и кунжутное, льняное), овощи и фрукты в разных видах. Полезно включать в меню сельдерей, авокадо, зеленые салаты.

Ревматизм одними травами не прогонишь

Но в качестве вспомогательных средств хорошо действуют:

* отвар корня лопуха большого (15 г корня на 200 мл кипятка), пить по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой 2–3 недели;
* съедать в день по грейпфруту — в нем много биоактивных веществ, тонизирующих суставы. А в Китае ревматизм лечат плодами и отваром корней кизила: 1 чайн. ложку корней надо залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение 2–3 недель;
* полезно ежедневно с утра пить сок из одного или половинки лимона на стакан теплой воды.

О. В. Петрич, ревматолог

КРОВАТЬ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО МЕСТО ДЛЯ СНА, БОЛЕЗНЕЙ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ, НО И НЕИСЧЕРПАЕМОЕ МЕСТОРОЖДЕНИЕ КРОШЕК ОТ ХЛЕБА.

Намотай на ус

● Если боль в нижней челюсти появляется, когда вы открываете рот, а также при смене погоды или после интенсивных физических нагрузок, не откладывайте визит к терапевту. Этот симптом может быть предвестником сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы рассеять подозрения, надо сделать электрокардиограмму, рентген сердца и крупных сосудов.

● Кровоточат десны? Если это происходит из-за воспаления десен, поможет стоматолог. Но если он не обнаружит во рту воспаления, нужно сдать анализ крови на сахар. Кровоточивость десен часто свидетельствует о развитии диабета. Кроме того, это побочный симптом многих заболеваний эндокринной системы. Лучше посетите эндокринолога.

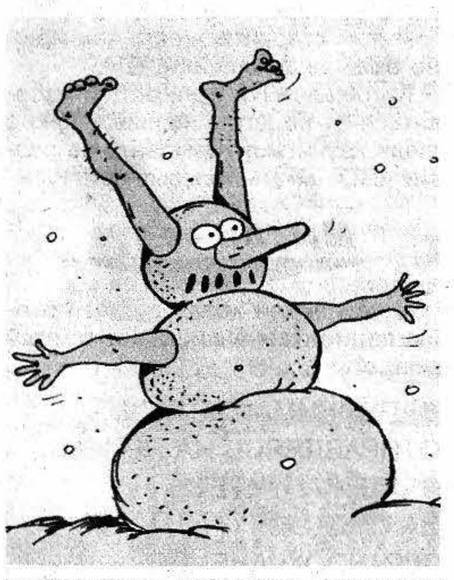
● По мнению пульмонологов, на успешность лечения бронхиальной астмы влияет состояние щитовидной железы. При сниженном содержании в организме гормона тироксина эффективность противоастматических препаратов снижается почти вдвое. Возвращение уровня гормонов щитовидной железы к норме облегчает самочувствие при астме.

От насморка и гайморита — мыло с молоком

Айболит

Если вас беспокоит хронический насморк или гайморит, то поможет такой рецепт. 1 ст. ложку темного хозяйственного мыла натрите на мелкой терке, растопите его в 5 ст. ложках цельного коровьего молока на водяной бане в эмалированной или фарфоровой посуде. Добавьте 1,5 ст. ложки липового меда, сок 1 луковицы величиной с теннисный шарик, 1,5 ст. ложки растопленного сливочного домашнего масла. Не кипятить! Все смешайте при температуре не более 40°С до однородной массы. Храните в холодильнике. Перед применением промойте нос теплой подсоленной водой (1 чайн. ложка соли на 0,7 л воды). Сделайте тампоны из ваты, смочите их в приготовленной смеси, вкладывайте в ноздри на 30–40 минут 2 раза в день. Курс лечения — 10 дней, перерыв — 10 дней и еще 10 дней. Итого 2 курса по 10 дней с перерывом в 10 дней.

Нина Михайловна Рыбкина, Минеральные Воды, пос. Анджиевский, Ставропольский край



УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ПОЧЕМУ В БРАЗИЛИИ СНИМАЮТ СЕРИАЛЫ ПРО ЛЮБОВЬ, А У НАС ПРО МЕНТОВ. ВСЕ ПРОСТО: ГДЕ ЧТО ХОРОШО ПРОДАЕТСЯ, ПРО ТО И СНИМАЮТ...

На приёме у дерматолога

Кого выбирает экзема

ЭТА БОЛЕЗНЬ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫБИРАЕТ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 20–45 ЛЕТ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ БОЛЬШИЕ НЕРВНЫЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ.

1 МИФ. Официальная медицина бессильна.

На самом деле. Хотя экзема и не побеждена, опытный врач может смело гарантировать пациенту, что даже в самых тяжелых, хронических случаях они смогут держать болезнь под контролем. Острая форма экземы без лечения проходит за 2–3 месяца. Если не переходит в подострую, которая без лечения проходит за шесть. Если не переходит в хроническую, которая не вылечивается никогда.

Вывод. Лечить экзему нужно в каждом случае индивидуально. Если врач не интересуется особенностями вашего питания, образа жизни, семейной ситуацией и ограничивается стандартными рекомендациями, лучше поискать другого.

2 МИФ. Обострение снимает ультрафиолет.

На самом деле. Ультрафиолетовое облучение действительно раньше применялось широко. Сегодня оно не применяется вообще: физиотерапия эффективна лишь при тяжелых формах хронической экземы. При острой или подострой от ее применения лучше воздержаться.

Вывод. Никакие методы не способны пока заменить лекарственной терапии — кортикостероидных мазей и системных антигистаминных препаратов. При этом без последних можно обойтись, если наружные средства вам подберут правильно. Народные средства типа капустного листа или хозяйственного мыла бесполезны. Они лишь ухудшают течение заболевания.

3 МИФ. Можно лечиться диетой и витаминами.

На самом деле. Диета не лечит, она лишь позволяет исключить один из провокаторов новых приступов — пищевые аллергены. Причем у каждого они свои, поэтому лучше сдать анализ на все аллергены и разработать собственную программу питания. А вот прием витаминов при острой и подострой экземе может быть даже опасным: витамины сами по себе способны спровоцировать аллергию. Особенно это касается витаминов группы В, в частности B_{12}.

Вывод. Безопасен и даже полезен при экземе лишь витамин С. Остальные витамины показаны только при хронической экземе.

4 МИФ. Поможет морская вода.

На самом деле. Море полезно только при атопическом дерматите. А при экземе — постольку-поскольку. Полезен сам отдых от стрессов.

Вывод. Хорош тот курорт, где вы не будете испытывать стрессов.

5 МИФ. Группа риска — люди с задатками лидера.

На самом деле. Рискуют те, у кого экземой страдал кто-то из предков. Чаще экзема выбирает молодых женщин, нервничающих на работе, а после трудового дня вынужденных решать массу домашних проблем. Способствуют обострению экземы также стрессы и частый контакт кожи с бытовой химией. Впрочем, у мужчин причин для возникновения экземы тоже хватает.

Ю. А. Позняков, дерматолог

Ещё та проблема

РОССИЙСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ ПОПАЛСЯ НА ИНДИЙСКУЮ УДОЧКУ

Мой сын много лет был алкоголиком. Это при том, что раньше употреблял наркотики. Мне говорили, что лечить бесполезно. К счастью, нарколог помог раздобыть редкий индийский препарат ГЕП В! Вскоре сын перестал напиваться в стельку, потом бросил совсем, вернулся к жизни. Сейчас может позволить себе по праздникам выпить. Как все нормальные люди, не испытывая похмелья и зависимости!

Руднева М. И., Москва

Комментирует Разумовский В.А.:

ГЕП В – крупнейшее открытие в борьбе с алкоголизмом, благодаря которому избавились от алкогольной зависимости уже тысячи людей по всему миру. Теперь **ГЕП В** доступен у нас. **ГЕП В** восстанавливает выработку пептидов, отвечающих за нормальное состояние психики и устранение алкогольной зависимости. В результате **ГЕП В:**

- **Устраняет тягу к алкоголю**
- **Восстанавливает психо-эмоциональные процессы**
- **Регенерирует клетки печени**
- **Нормализует функции гипоталамуса**
- **Рекомендован даже при женском алкоголизме**
- **Возможно применение без ведома больного**
- **Применяется при сопутствующих заболеваниях**

Подтверждено испытаниями в ММИ им. Сеченова.

Телефон в Москве 8 (495) 223-48-07
Бесплатная горячая линия: 8-800-200-05-13
Остерегайтесь подделок. Информация строго конфиденциальна.

СОГРМ77.99.23.3.У.6074.8.05.

Реклама С. 204

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ В СУСТАВАХ — ПАТРОТЕРАПИЯ

У меня коксартроз и ревматоидный артрит. Возможно ли вернуть себе здоровье, избежав операции и гормонотерапии?

Федорова Е. А., г. Москва, 67 лет

На вопрос отвечает специалист по патротерапии Белов В.И.:

Заболевания крайне серьезные, но не безнадежные. Эффективный метод – применение прибора **«ПАТРА»**, который устраняет основную причину хронического течения суставных заболеваний, т.е. **нормализует гормональный фон**. Тем самым патротерапия способствует **безоперационному восстановлению хряща, выработке синовиальной жидкости, снятию боли и воспаления.** Механизм воздействия **«ПАТРЫ»** совпадает с работой **здорового человеческого сердца**, поэтому воспринимается нашими клетками абсолютно органично.

Благодаря высокотехнологичным наноэлектродам «ПАТРА» задает программу регенерации каждой клетке костной и хрящевой ткани. «ПАТРА» применяется при **всех** заболеваниях опорно-двигательного аппарата, даже **при коксартрозе и ревматоидном артрите, и что очень важно, самостоятельно, у себя на дому.**

СС №РОСС RU АЕ68.В12457

За более подробной информацией обращайтесь

по телефону в Москве: 8 (495) 983-03-26
и телефону БЕСПЛАТНОЙ горячей линии: 8-800-200-45-37

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На каждый день

Как сохранить позвоночник здоровым

1 Возьмите себе за правило делать очень простое упражнение: встаньте спиной к вертикальной поверхности, например к стене. Обязательно касайтесь ее одновременно затылком, немного опущенными плечами, лопатками, ягодицами и пятками. Постойте около минуты, запомните положение тела и, сохранив его, отойдите от стены. Это и есть правильная осанка. Несколько раз в день поправляйте свою осанку. Пусть ваши мышцы «запомнят» ее.

2 Не кладите ногу на ногу! Это вызывает боль в нижней части позвоночника, нарушает кровообращение и может даже привести к заболеваниям в области малого таза и половых органов. И не садитесь резко, со всего маха на стул! Этим вы каждый раз наносите удар по позвонкам, отчего повреждаются хрящевые поверхности и диски.

3 Если вам приходится долго стоять (например, в очереди или в транспорте), не забывайте менять позу каждые 10 минут. Опираться нужно по очереди на каждую ногу, чтобы на них попеременно приходилась масса тела. Ходите на месте. Время от времени полезно вытянуть руки вверх, прогнуться назад и сделать глубокий вдох. Вы сразу же по чувствуете, как уменьшилось чувство усталости, и ощутите прилив энергии.

4 Поднимать тяжести надо двумя руками, спина при этом должна быть прямая, не наклоненная ни в одну сторону.

5 Боль в спине и плохое настроение тесно связаны! Не уходите в свои проблемы, обиды, переживания. При плохом психическом состоянии изменяется тонус кровеносных сосудов, что, в свою очередь, может ухудшить кровоснабжение в уже затронутых недугом нервных окончаниях. Что и приводит к болевым ощущениям не только в области спины. Боль может отдавать, например, в руку или ногу.

ЕСЛИ У ВАС ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОЯВЛЯЮТСЯ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ, КАК МОЖНО ЧАЩЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ — ЭТО НОРМАЛИЗУЕТ ГЛАЗНУЮ МЫШЦУ.

Полезно знать

Зрение сейчас стремительно падает даже у маленьких детей. Главные виновники беды — компьютеры и телевизоры. По мнению ученых, глазам надо помогать. Сразу после пробуждения, примерно за десять-пятнадцать минут до чистки зубов, медленно рассосите столовую ложку липового меда. То же самое следует делать и перед сном. Помогают при болях в глазах, катаракте, воспалительных процессах и медовые капли на дистиллированной или родниковой воде. Доказано, что мед образует тончайшую защитную пленку на слизистой оболочке глаза. Эта пленка помогает снять воспаление, расслабляет глазные мышцы и защищает глаза от вредных воздействий окружающей среды.

Пригодится

ПРИ цистите 2 ст. ложки семян подорожника промойте, залейте 1 стаканом кипятка, охладите 10 минут и принимайте натощак по 1 ст. ложке.

ПРИ артрите снимет боль такое средство. Залейте 100 г свежих корней девясила 1 л воды, кипятите 15 минут, дайте настояться, процедите и смешайте с теплой водой. Делайте ванночки для больных суставов рук и ног.

ПРИ туберкулезе легких измельчите на терке корни девясила, залейте 1/2 стакана измельченного корня 0,5 л водки, настаивайте 9 дней в темном месте при комнатной температуре. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2–3 месяцев.

ОТ СТАРЧЕСКОГО склероза залейте 30 г измельченного корня девясила 0,5 л водки, настаивайте 40 дней, взбалтывая каждый день, процедите и принимайте по 20–25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Не навреди

* Переедание мстит отрыжкой, икотой, изжогой, распиранием живота.

* Плохо пережевываете пищу? Значит, желудок не успеет обработать ее кислотой и «перемолоть до последнего зернышка». В двенадцатиперстной кишке жиры едва расщепляются, белки не усваиваются, половина веществ не всасывается.

* Перекусываете на ходу и питаетесь всухомятку? Вы лишаете желудок нормальных условий для пищеварения. Не мудрено, что он отвечает гастритом или язвой.

* Напитки с газом вызывают вспучивание, икоту и отрыжку.

* Наваристые бульоны и холодцы активизируют выработку соляной кислоты и повышают риск появления эрозии слизистой.

* Курите после обеда? Себе во вред. Никотин раздражает стенки слизистой и вредит секреторной деятельности.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ И СЛАБОСТИ ДЕСЕН 1 СТ. ЛОЖКУ СУХОЙ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ТРАВЫ ИВАН-ЧАЯ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ И ПОЛОЩИТЕ РОТ.

Сам себе доктор — **Рекомендуем**

Подагра замучила

* Регулярно посещайте ревматолога для того, чтобы контролировать уровень мочевой кислоты и регулировать прием лекарств. Знайте, что резкая отмена лекарства может вызвать приступ подагры.

* Берегите ноги от травм. Уменьшите физические нагрузки на суставы.

* Избегайте переохлаждений. Суставы не любят сырости и холода.

* Контролируйте артериальное давление. Часто при повышенном артериальном давлении больные принимают диуретики, которые поднимают уровень мочевой кислоты. Излишек мочевой кислоты превращается в крошечные кристаллы солей, которые откладываются внутри суставов и вызывают воспаление. Излюбленные места — ушные раковины, кисти, стопы, локтевые суставы.

* Ни в коем случае не промывайте почки пивом. Пиво запрещено категорически, так как содержит много пуринов, вызывающих отложение солей. Приступы подагры случаются, как правило, ночью, после употребления пива. Обычно приступу предшествуют ощущения покалывания в пораженном суставе.

* Не принимайте аспирин и другие лекарства, в которых он содержится. Аспирин замедляет выделение мочевой кислоты, а это усугубляет подагру.

* При обострении заболевания ограничивайте или вовсе исключайте мясо, рыбу, а через день устраивайте разгрузочные дни — фруктово-овощные, творожно-кефирные (400 г нежирного творога + 500 г кефира), молочные или кефирные (1–2 л). Такая диета ощелачивает мочу и повышает растворимость мочевой кислоты.

* Вне обострения разрешается мясо и рыба (не чаще 2 раз в неделю), но только отварные, так как в бульон уходит более половины пуриновых веществ. Овощи, картофель отваривайте или готовьте на пару.

* Не голодайте. Голодание уже в первые дни увеличивает концентрацию мочевой кислоты в крови, а это может вызвать приступ подагры.

* При подагре полезны щелочные минеральные воды, чаи, компоты и просто вода — это предотвращает образование камней в почках.

* При подагре приготовьте мазь и втирайте в болезненные места. 100 г сливочного масла поставьте на огонь. Когда оно начнет кипеть, снимите пенку и уберите с огня. Влейте 100 г медицинского спирта, размешайте и подожгите. После того как спирт полностью выгорит, останется масса, которая считается лучшим лекарством при подагре.

* 100 г травы ромашки аптечной отварите в 10 л воды, добавьте 200 г поваренной соли и держите в этом отваре ноги.

Летом старайтесь есть как можно больше земляники.

К сожалению, полностью избавиться от подагры нельзя. Можно лишь научиться тормозить ее развитие и снимать болевые приступы.

Геморрой как рукой снимет

Айболит

При геморрое наружном с шишками нагрейте красный кирпич на плите, положите в ведро, накапайте туда 12–15 капель медицинского дегтя и сидите на ведре 20–30 минут, укутавшись одеялом, чтобы создать тепло. Процедуру лучше делать перед сном 2–3 дня подряд, и сразу после нее ложиться в постель. Геморрой как рукой снимет. Рецепт проверен, гарантия 100%. Желаю доброго здоровья всем!

Валентина Михайловна Шпилева, ст. Бурла, Алтайский край

Для ленивого кишечника

Айболит

С самого детства у меня были проблемы с кишечником, а к 40 годам я уже была полная развалина. Я решила взять себя в руки и заняться своим здоровьем. Сначала нужно было заставить мой кишечник работать, то есть наладить перистальтику. Кроме ежедневного употребления свеклы я утром, не вставая с постели, ложилась на спину, сгибала колени и указательным пальцем правой руки давила на пупок, пока не чувствовался пульс, и держала минут 10–15. Если сразу не получается нащупать биение артерии, выдохните и попробуйте еще раз. Такой массаж необходимо делать ежедневно, пока стул не нормализуется. Одного месяца достаточно даже для самого ленивого кишечника.

С. Е. Юркина, Пермский край

Прикинь на себя — **Советы гастроэнтеролога**

От газов живот распирает

Если живот вздулся, ни в коем случае не добивайтесь облегчения при помощи клизмы или слабительного. Примите лучше 2 таблетки активированного угля.

После обильной трапезы такое неудобство испытывал каждый человек. Вполне понятно: в норме у взрослого человека в кишечнике содержится от 700 до 1000 мл газов. Они даже необходимы: поддерживают нормальный тонус и перистальтику кишечника. У здоровых людей живот вздувается из-за неправильного питания — после домашнего молока, пива или винограда. Правда, чувство распирания и тяжести в желудке и кишечнике, урчание, схваткообразная боль исчезают, стоит лишь сходить в туалет.

Совет первый. Если не желаете поставить себя в неловкое положение, не ешьте продукты-провокаторы: капусту, картофель, бобовые, виноград, не пейте натуральное молоко, квас и пиво. А коль не удержались — примите две таблетки растолченного активированного угля, запив стаканом кипяченой воды комнатной температуры.

Если после солянки с пивом начнется вздутие, это естественно. Хуже, когда от газов живот распирает регулярно, и не только после провоцирующей пищи. Это может быть связано с каким-то серьезным заболеванием желудка или кишечника. Рекомендуем несколько домашних средств. Но если они окажутся неэффективными, придется поспешить к врачу.

* Настой ромашки аптечной или шалфея. 1 чайн. ложку с верхом травы залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 2 минуты, процедите через марлю и пейте настой теплым маленькими глотками. Выпивайте регулярно по 1–3 стакана в день в зависимости от интенсивности газообразования.

* Корень аира. Неполную чайную ложку растертого в порошок корня замочите в стакане холодной кипяченой воды на 12 часов. Затем подогрейте настой, но не доводите до кипения, процедите. Разделите на 6 частей и поставьте в холодильник. Выпейте в течение дня, перед употреблением каждую порцию подогревайте на водяной бане (поставив стакан в посуду с горячей водой).

* Чай из пяти трав. На 2 стакана кипятка возьмите по 1 чайн. ложке цветков ромашки аптечной, листьев мяты, семян укропа, цветков бессмертника и травы тысячелистника. Заваривайте так же, как настой ромашки и шалфея.

Совет второй. Если живот вздулся быстро и неожиданно, ни в коем случае не добивайтесь облегчения при помощи клизмы, слабительного или грелки. Эффект будет прямо противоположный — вызовете еще большее вздутие кишечника и станет еще неприятнее и больнее.

Тому, кто часто страдает от метеоризма, нужно пересмотреть питание. Ни к чему вам сахар и сладости, дрожжевая выпечка (они вызывают брожение), жареный картофель, газированные напитки, свежий черный хлеб. А вот мясо, рыба, творог не повредят. Самые опасные в смысле газообразования бобовые потеряют свои взрывные свойства, если перед готовкой их вымачивать 12 часов. А в китайской кухне горох и фасоль в течение суток проращивают в мокром полотенце, затем варят или тушат. Если готовить бобовые не в обычной кастрюльке, а в скороварке, они выдохнутся еще сильнее.

Совет третий. Пользоваться настоями трав и фиточаями нужно регулярно не менее месяца. Не пропускайте ни одного дня!

В. Н. Татаркина, гастроэнтеролог, врач первой категории

Мысли вслух

О чем врачи хотят сказать своим пациентам в лицо, но боятся обидеть.

- «ПРИНИМАЙТЕ ДУШ, ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ПРИЕМ».
- «НЕ ЖАЛУЙТЕСЬ НА СИСТЕМУ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. ЭТО НЕ ВИНА ВРАЧЕЙ».
- «СКАЖИТЕ О ТОМ, ЧТО ВАС БЕСПОКОИТ, СРАЗУ, А НЕ ПЕРЕД УХОДОМ».
- «ПЕРЕСТАНЬТЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!»
- «НЕ СИМУЛИРУЙТЕ СИМПТОМЫ В НАДЕЖДЕ ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ».
- «ВЫ УТВЕРЖДАЕТЕ, ЧТО ПРИНИМАЛИ ЛЕКАРСТВО, НО Я ВАМ НЕ ВЕРЮ».

У меня в молодости был остеомиелит

Айболит

И вот открылся свищ, рана не закрывалась 3 года. Врачи не соглашались на операцию и ничем другим помочь не могли. Пришлось идти к травнице. Она посоветовала сквасить кочан капусты, на капустном листе деревянным пестиком растолочь самую толстую жилку и приложить к ране. Я была студенткой, училась в городе. Мама с попутным транспортом передала мне кочан капусты. Стала прикладывать. Вскоре почувствовала: что-то покалывает. Пошла в больницу. Хирург щипцами вынул небольшую косточку, помазал зеленкой. И вот уже 50 лет не беспокоят свищи, но берегусь: не загораю, ношу хлопчатобумажные колготки, держу ноги в тепле. А однажды после операции по поводу аппендицита у меня на шве открылся свищ. Мне посоветовали прикладывать к ране обыкновенную манную кашу на молоке с маслом. Воспользовалась я этим советом, и рана быстро закрылась.

Ольга Иннокентьевна Юрьева, Бурятия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Диабет у женщин

ДИАБЕТ У ЖЕНЩИН ПРОТЕКАЕТ ИНАЧЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН, МНОГООБРАЗНЕЙ И СЛОЖНЕЕ. ВЕДЬ ОНИ ПРИЗВАНЫ РОЖАТЬ ДЕТЕЙ.

Сахар в моче — подходящая среда для развития грибков

При компенсированном диабете у женщин не происходит расстройств менструального цикла. Но повышенный уровень глюкозы крови может способствовать возникновению и быстрому развитию различных инфекций, в том числе влагалищных, вызывая тот же вагинит. Сравнительно с мужчинами у женщин короче мочеиспускательный канал, а это означает, что болезнетворные микроорганизмы и грибки легче проникают в мочевой пузырь. Кроме того, наличие сахара в моче создает благоприятные условия для быстрого роста дрожжевых, бактериальных и других микроорганизмов. Инфекционные мочеполовые болезни часто поражают пожилых женщин с некомпенсированным диабетом, так как мочевой пузырь опорожняется у них не полностью, а насыщенная сахаром моча представляет собой подходящую среду для развития грибков и бактерий. Повышение сахара в крови неизбежно ведет к сухости влагалища или вагинизму, в связи с чем половой акт затруднен, вероятность мочеполовых инфекций при этом возрастает. В таком случае необходимо использовать специальные кремы и мази.

Как выносить здорового ребенка

Для женщин-диабетиков молодого возраста большой проблемой является вынашивание здорового потомства. Эта проблема касается женщин инсулинозависимых, так как диабетом II типа страдают лица в возрасте 40—50 лет и старше, и к этому времени многие успевают родить детей. Диабет I типа не мешает женщине забеременеть и, при условии компенсированной болезни, не является непреодолимым препятствием для рождения здорового ребенка, если:

* сахар в норме до момента и в момент зачатия. Это чрезвычайно важно, так как развитие плода начинается сразу после оплодотворения яйцеклетки. Именно этот период определяет отсутствие или наличие врожденных отклонений у будущего ребенка;
* сахар поддерживается на нормальном уровне в течение всей беременности.

При выполнении этих условий у вашего ребенка не больше возможностей получить диабет, чем у потомства здоровой женщины.

Что происходит в организме беременной, больной диабетом

Сразу же после оплодотворения начинается интенсивное деление клеток, в ходе которого образуются органы и ткани эмбриона. Этот процесс завершается к четвертому месяцу беременности. В это время плод особенно чувствителен к некоторым лекарствам, алкоголю, никотину и, разумеется, к повышенному уровню глюкозы крови. После этого некомпенсированный материнский диабет способен вызвать у плода ожирение, что приводит к трудным родам. Возможны и другие негативные последствия. Повышенный уровень глюкозы в крови матери (напомним, что эта кровь течет и в кровеносных сосудах эмбриона) приводит к тому, что поджелудочная железа будущего ребенка начинает усиленными темпами вырабатывать инсулин, чтобы снизить уровень сахара до нормы. Этот процесс не прекращается сразу же после родов, когда связь с организмом матери уже потеряна, и усиленное производство инсулина в организме младенца ведет к аномальному понижению сахара в крови, то есть к гипогликемии, в результате чего возникает повреждение мозга. Таким образом, у женщин с некомпенсированным диабетом часто рождаются крупные (последствие ожирения) младенцы с мозговыми нарушениями (последствие гипогликемии). Итак, для больной диабетом женщины беременность и роды — серьезная проблема. Ей необходимо тщательно контролировать свою болезнь и находиться под постоянным медицинским наблюдением. Дозы инсулина и их влияние на сахар в крови должны обязательно отслеживаться 4—6 раз в день. В этой ситуации глюкометр совершенно незаменим. Обычно в первые три месяца беременности доза препарата и питание не меняются. Но с четвертого по девятый месяц, когда плод растет и требует пищи, врач постепенно увеличивает дозу инсулина. Иногда она вдвое больше, чем до беременности. Затем во время родов и после них в течение нескольких дней потребность в инсулине снижается, и наконец организм матери возвращается к нормальному функционированию.

ОГРУБЕЛА КОЖА СТОП? В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУЧАСА ВАРИТЕ В МОЛОКЕ (200 Г) ЯБЛОКО, ЗАТЕМ РАЗОМНИТЕ ЕГО И НАНЕСИТЕ ПЮРЕ НА 20 МИНУТ НА НОГИ.

Длительный кетоацидоз — грозная опасность

Повышенный сахар в период беременности, особенно с четвертого по шестой месяц, может привести к кетоацидозу, чреватому для женщины самыми губительными последствиями. Длительный кетоацидоз — самая грозная опасность, подстерегающая беременных с некомпенсированным диабетом. В этом случае, если удается спасти мать, плод чаще всего гибнет. Несмотря на все опасности, трудные роды, возможность выкидыша, рождения недоношенного ребенка или младенца, страдающего врожденной патологией, диабет не лишает женщин ни супружеских радостей, ни шанса произвести на свет здоровое потомство. Главным условием для этого является лишь одно: строгий контроль за заболеванием.

Диабет беременных у здоровых женщин

Беременность — своеобразное испытание на прочность женского организма. В этот период сердце будущей матери перекачивает больше крови. Ей требуется больше питательных веществ. Ее гормональная система перестраивается, и все органы функционируют с большим напряжением. Повышаются требования и к поджелудочной железе, которая может не справиться с дополнительной нагрузкой. Результат — временное увеличение сахара в крови. Это обычно свидетельствует о слабости поджелудочной железы и ее ограниченных возможностях — иными словами, о риске возникновения первичного диабета. Женщина как бы получает предупреждение: нужно следить за весом, беречься от инфекционных заболеваний и стрессов, то есть от факторов, вызывающих неизлечимый первичный диабет. Что же касается лечения временного диабета, возникшего при беременности, то оно осуществляется так же — с помощью инъекций инсулина, диеты, правильного режима питания и постоянного контроля. Цель — нормализовать сахар и не навредить зреющему в материнском чреве эмбриону.

В. С. Чертанов, эндокринолог, кандидат медицинских наук

ИНФЕКЦИОННЫЕ МОЧЕПОЛОВЫЕ БОЛЕЗНИ ЧАСТО ПОРАЖАЮТ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН С НЕКОМПЕНСИРОВАННЫМ ДИАБЕТОМ, ТАК КАК МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ ОПОРОЖНЯЕТСЯ У НИХ НЕ ПОЛНОСТЬЮ, А НАСЫЩЕННАЯ САХАРОМ МОЧА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПОДХОДЯЩУЮ СРЕДУ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГРИБКОВ И БАКТЕРИЙ.

Стоп!

Чтобы не допустить резкого скачка уровня сахара.

* Рис, гречку, пшено и картофель варите до полуготовности, ведь в разваренном виде углеводы быстрее усваиваются.
* Овощи по возможности старайтесь есть в сыром виде. Те овощи, которые в сыром виде не употребляются (кабачки и баклажаны), готовьте до полуготовности, не делайте из них кашу!
* Не всякие овощи полезны в сыром виде. Так, морковь, огурцы, капусту и помидоры лучше есть сырыми. А вот репчатый лук лучше пассеровать или отваривать.
* Не ешьте перезрелые фрукты. В йогурты и мороженое старайтесь добавлять семена кунжута или мака: в них содержатся пищевые волокна, кальций и цинк.

Кое-что новенькое

Американские медики разработали простой метод диагностики сахарного диабета. Для этого достаточно просто сделать выдох, и аппарат тут же покажет уровень глюкозы в крови. Новая разработка может серьезно облегчить страдания больных. Пока им необходимо ежедневно по несколько раз в день проверять уровень сахара в крови, а по результатам — делать инъекции инсулина. Новое устройство решит эту проблему. Аппарат будет определять уровень глюкозы по концентрации в выдыхаемом воздухе ацетона. Пользуясь новым аппаратом, больной диабетом будет знать, как быть: делать инъекцию или пока все в порядке.

Лечебное меню

БУЛЬОН С КРОШКАМИ

Это блюдо из еврейской кухни готовится на курином бульоне, но его можно делать и на мясном, и на рыбном. 1 стакан муки смешайте с солью, выложите горкой, сделайте углубление, вбейте яйцо, замесите тесто. Дайте немного подсохнуть и натрите на мелкой терке. Полученные мелкие зернышки высушите на бумаге, отварите в небольшом количестве бульона, разделите по тарелкам на 6 порций, добавьте прозрачный бульон. Такие крошки можно заготовить впрок и хранить долго, ссыпав в стеклянную банку.

СВИНИНА СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

Свиные ребрышки (можно мякоть) нарежьте небольшими кусочками, смешайте с крупно нарезанным луком, посолите, поперчите и выложите в сотейник. Капусту нашинкуйте и выложите на мясо. Залейте томатным соком, добавьте немного воды, чтобы она покрыла капусту, посыпьте тмином и тушите на медленном огне 1—1,5 часа.

ЗАПРАВКИ К МЯСУ, РЫБЕ И ОВОЩАМ

* Пучок любой зелени мелко порежьте, измельчите чеснок, лук (на ваш вкус — чего меньше, чего больше), сложите в миксер, добавьте немного томатного сока и измельчите до однородного состояния. Вылейте в банку, если густой, добавьте томатный сок, посолите, добавьте молотый кориандр, перемешайте.
* В один стакан кефира, а еще лучше — кислого молока (простокваши) добавьте измельченный чеснок по вкусу, пучок мелко порезанного укропа, 1/2 чайн. ложки любой сухой приправы, хорошо размешайте и подавайте к столу.

ОВОЩНОЙ ТОРТ

Торт укладывается на большом блюде или с помощью обода от формы для торта. Обод поставьте на блюдо и в него укладывайте овощи слоями, после чего обод аккуратно поднимите, и на блюде останется овощной торт красивой формы. Испеките большую свеклу, отварите в кожуре 6 картофелин и 2 моркови. Овощи охладите, очистите. Приготовьте два соленых огурца и два яблока. Очистите одну головку лука, мелко порежьте. Отварите 4 яйца вкрутую, порубите. Все овощи потрите на крупной терке и уложите в таком порядке: 1-й слой — 3 картофелины, 2-й — один соленый огурец (сок с огурца немного отожмите), 3-й — одну морковь и половину лука, 4-й — 2 яйца, 5-й — одно яблоко и 6-й, самый толстый, — половину свеклы, сверху залейте майонезом. Оставшиеся продукты уложите в такой же последовательности и залейте майонезом. Верх торта посыпьте тертым на мелкой терке сыром (100 г) и поставьте в холодильник на 10—12 часов. Такой салат можно приготовить вечером перед праздничным днем.

ТВОРОЖНЫЕ ЗРАЗЫ

Это небольшие пирожки из творожного теста с фруктовой начинкой. Приготовьте творожное тесто. Прокрутите через мясорубку (протрите через сито или на крупной терке) 500 г нежирного творога. Добавьте к творогу 1 яйцо, 100 г муки, ваниль, посолите и замесите тесто. Тесто выложите на разделочную доску, посыпанную мукой, скатайте в жгут. Жгут разделите на 12 равных частей, каждую часть раскатайте в лепешку, на середину которой положите фруктовую начинку, защипите края. Придайте форму пирожка и обжарьте на растительном масле с двух сторон.

ОВСЯНЫЕ ПАЛОЧКИ

Смелите в кофемолке 100 г овсяных хлопьев, смешайте их с 100 г муки, 100 г размягченного маргарина, 2 яйцами, 1 чайн. ложкой соды, погашенной уксусом, 1 чайн. ложкой сухой горчицы и солью по вкусу. Замесите тесто, раскатайте его в пласт. Пласт сбрызните молоком, посыпьте 100 г тертого сыра и семенами тмина. Пласт нарежьте палочками 0,5 см шириной и 5—7 см длиной. Выпекайте в разогретой духовке при температуре 180°С 10—15 минут.

Думай, думай

Пять причин провоцируют болезнь

1 Депрессии после какого-то эмоционального потрясения: потери близкого человека, изнасилования, развода, сообщения о тяжелой болезни. Организм зависает в состоянии шока, хотя ситуация уже ушла в прошлое. В этом состоянии всю эндокринную систему лихорадит. У кого-то могут сдать щитовидка, надпочечники, а у кого-то — поджелудочная.

2 Хронические неразрешенные проблемы в семье. Самые частые обычно банальны: алкоголизм, измены супруга. Особенно плохо на поджелудочную влияет чувство панического ожидания. Иногда, для того чтобы нормализовать сахар в крови, нужен просто душевный покой.

3 Повышенная тревожность. Организм в состоянии паники быстро сжигает сахар. Вот почему многим, для того чтобы справиться с нервозностью, безумно хочется сладкого. Со временем формируется потребность заедать стресс шоколадками. В результате — зависимость от сладкого и — как следствие — нарушение выработки инсулина и развитие диабета II типа.

4 Диабет — гормонозависимое заболевание. Большинство таких болезней тесно связано с половой сферой. Женщины, у которых во время гинекологических операций удаляют матку и яичники, часто становятся диабетиками.

5 К группе риска относятся люди, которые предпочитают бодрствовать по ночам, — «совы». Наша эндокринная система наиболее активна в утренние часы. И, чтобы выработка гормонов шла нормально, организм в это время должен быть бодрым. Если же только под утро засыпать, выработка инсулина со временем нарушается.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Мужское бесплодие

В ПЕРВЫЕ ДВА ГОДА СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ РОДИТЬ РЕБЕНКА НЕ МОЖЕТ 15–18% СЕМЕЙНЫХ ПАР, К 35-ЛЕТНЕМУ ВОЗРАСТУ — 40%, А К 40 ГОДАМ — КАЖДАЯ ВТОРАЯ СЕМЬЯ.

Бесплодными рождаются

Проблемы с зачатием мужчины могут заработать и в самом нежном возрасте. Из-за варикоцеле, например. Этой напастью страдают 71,3% бесплодных мужчин. Суть заболевания — в нарушении кровообращения в яичках, из-за чего этот орган недополучает кислород и питательные вещества и уже не способен вырабатывать полноценные сперматозоиды. Нередко из-за варикоцеле у мужчин наступает вторичное бесплодие, когда через несколько лет после рождения первого ребенка отец не может зачать второго. Еще одна причина — недостаточная выработка гормонов гипофизом или щитовидной железой, о чем подчас не подозревают даже опытные врачи. Поводом для бесплодия также могут стать беспорядочные половые связи. Любое инфекционное заболевание, передающееся половым путем (будь то грозный хламидиоз или банальный триппер), вызывает воспаление в органах мочеполовой системы и одну из основных причин мужского бесплодия — непроходимость семявыводящих путей. Андрологи давно бьют тревогу: коварные инфекции стали незримыми спутниками сотен, тысяч семей.

Пить надо меньше

Зачатие ребенка и потребление алкоголя несовместимы. Созревание сперматозоидов, которое длится 75 суток, вообще процесс уязвимый. Стрессы, алкоголь, употребление в пищу содержащих консерванты продуктов, некоторых лекарств (таких как фурагин, фуразолидон, антибиотики, половые гормоны) угнетают мужской половой гормон тестостерон, контролирующий жизнеспособность спермы.

Сауна

Вредна для будущего зачатия из-за перегрева. Температура, благоприятная для образования сперматозоидов, должна быть на 2–2,5°С ниже температуры тела.

Плохую сперму можно улучшить

В ведущих отечественных клиниках исцеляют самые безнадежные формы мужского бесплодия. Так что шанс на зачатие теперь есть даже у тех, в чьей сперме нет ни одного (!) сперматозоида.

При необходимости врачи могут мужские сперматозоиды активизировать и даже помочь проникнуть в яйцеклетку, для чего на ее наружной оболочке делается микроскопический прокол. Стопроцентного успеха этот метод, правда, не гарантирует, но это все же лучше, чем ничего.

Плодовитость повышают томаты, арбузы и виноград

Индийские ученые рекомендуют бесплодным мужчинам есть арбузы, виноград и томаты. В них содержится ликопен, стимулирующий репродуктивную систему. По утверждению ученых, в трех случаях из четырех ликопен повышает качество клеток, а каждый десятый ранее бесплодный мужчина может зачать ребенка.

Зачатие требует жертв

Для начала пройдите комплексное обследование. Хотя бы на наличие скрытых инфекционных заболеваний, передающихся половым путем, вредных как для вас, так и для будущего ребенка. ДНК-диагностику «нехороших» болезней неплохо бы дополнить исследованием спермограммы (анализ качества спермы), гормонального статуса, УЗ-доплерографией половых органов и консультацией у генетика. Хотя бы за три месяца до предполагаемого зачатия откажитесь от курения и спиртного. Следите за своим питанием (оно должно быть богато белками и витаминами), избегайте стрессов и травм, а также модного нынче голодания.

Брак считается бесплодным, если беременность не наступает спустя 12 месяцев регулярной половой жизни без предохранения. У 30% здоровых супружеских пар беременность наступает в первые 3 месяца совместной жизни, еще у 60% — в течение последующих 7, а у оставшихся 10% — через 11–12 месяцев после начала половой жизни.

С. В. Аничкин, андролог, кандидат медицинских наук

Пригодится

ГЛАВНОЕ — ЭТО ПОБЕДА!

Самый главный мужской гормон — тестостерон — активнее всего вырабатывается в момент победы. И не важно, кого победил мужчина: сразу обоих братьев Кличко на ринге или какого-нибудь монстра из компьютерной игры — организму все равно. Важен сам факт осознания победы. Поэтому, если хотите сохранить мужскую силу до старости, возьмите за правило каждый день хоть кого-нибудь побеждать. Например, ребенка, играя с ним по вечерам в морской бой (кстати, даже если проиграете — не страшно: от поражений количество тестостерона не уменьшится).

УРЕТРИТ ОСЛОЖНИЛСЯ ПРОСТАТИТОМ

У мужчин трихомонады распространяются по слизистой оболочке мочеиспускательного канала. Очень часто трихомонадный уретрит осложняется простатитом. Он может годами протекать бессимптомно. Причем трихомонады, сохраняющиеся в предстательной железе, могут быть причиной инфицирования полового партнера, а порой служат причиной периодических повторных инфекций уретры. Поэтому после противотрихомонадной терапии непременно нужно пройти исследование предстательной железы — должен быть взят секрет и анализ мочи на трихомонады.

Для вас, мусью

Чтобы быть всегда в форме

1 **Вылечивайте, а не запускайте инфекции, передающиеся половым путем.** Кстати, не стоит недооценивать герпес. Этот вирус может не только вызывать пузырьковые высыпания на половых органах, но и поражать простату. Нередки случаи, когда, вылечив герпес, мужчина заодно избавляется и от простатита.

2 **Больше двигайтесь.** Даже обычные пешие прогулки помогут устранить застой крови в малом тазу. Физическая работа хороша тем, что она держит мышцы в тонусе, а это напрямую влияет на мужские гормоны. Если они в норме, то и с мужской функцией будет порядок.

3 **Не переохлаждайтесь.** Первым делом страдают простата и яички. И то и другое относится к детородной функции.

4 **Не угнетайте свой иммунитет ударными дозами пива, алкоголя и табака.** Сбой в иммунной системе — благодатная почва для развития любой инфекции, в итоге это приводит к нарушениям детородной функции.

5 **Правильно питайтесь.** Лучшая диета для поддержания мужской функции: черный шоколад, где больше 70% какао, морепродукты, зелень, зеленый чай, сухое красное вино в терапевтических (!) дозах и изредка — темный сорт пива.

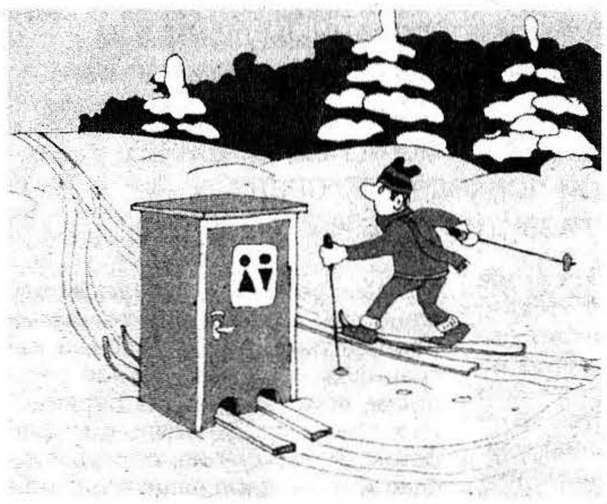
6 **Регулярно и с удовольствием занимайтесь сексом.** Рекомендованной нормы здесь нет. Кому-то нужно каждый день, а кому-то достаточно раз в неделю. Главное, чтобы в половой жизни не было больших перерывов.

Про это

● Для здоровья идеально заниматься сексом два раза в неделю, и всеми силами старайтесь приблизить свою собственную семейную жизнь к этому идеальному показателю. Если же у вас это не получается и вы сильно переживаете, забудьте об идеальном количестве половых актов в неделю. У каждого свой идеал. И если вас и вашего мужа (жену) устраивает один раз в месяц, то пусть так оно и будет.

● Чем сильнее вы возбуждены, тем острее ощущения, и наоборот. А значит, не гонитесь за количеством. Секс не имеет ничего общего с математикой!

● Еще одно важное правило заключается в том, чтобы заниматься сексом только тогда, когда вам этого действительно хочется, а не тогда, когда вы понимаете, что уже пора бы («А то неудобно, в самом деле, прошлый раз был уже почти 10 дней назад!»). Если нет времени, или желания, или сил, просто отдохните. Ложитесь спать, почитайте книжку. Вымученный секс не доставит вам большого удовольствия.



ОБЪЕМ ВЫБРАСЫВАЕМОЙ СПЕРМЫ СОСТАВЛЯЕТ 1–2 ЧАЙН. ЛОЖКИ. НЕ ТАК УЖ И МНОГО. НО ЕСЛИ ЕЕ И ТОГО МЕНЬШЕ, ТО, ВОЗМОЖНО, ЧАСТЬ ПОПАЛА В МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ. ЭТО НЕ ОПАСНО, НО СТОИТ ПОКАЗАТЬСЯ ВРАЧУ.

Беременела я без проблем, но выносить ребёнка не могла

Пишу женщинам, которые не могут родить, особенно тем, у кого повторяются выкидыши. Это хорошо знакомая мне проблема, с которой я долго боролась и в итоге справилась с ней. Гинекологи не смогли мне ничем помочь. Одни считали, что матка у меня нормальная, другие — что детская, в общем, единого мнения не было. Проверяли сперму мужа, находили в ней отклонения. Однако беременела я без проблем, быстро, только выносить ребенка не могла, и все заканчивалось выкидышами на сроке два месяца. Лечилась от спайки в трубе. Специальные свечи помогали плохо, после двух курсов спайка до конца не рассосалась. Гомеопатические лекарства тоже результатов не дали.

После нескольких лет метаний мне помогла чистка печени по системе Малахова (делала я ее 4–5 раз). Кроме того, регулярно качала пресс на спортивных тренажерах и плавала в бассейне, даже в воде делала гимнастику. Часто ходила в храм и молилась о ребенке Богородице. Думаю, что молитва помогла больше всего. Во время беременности каждый день причащалась, иногда даже дважды в день, молилась о здоровье будущего ребенка. В итоге беременность прошла прекрасно, дочка родилась здоровой. А вскоре и второй ребенок появился на свет божий.

Не отчаивайтесь и боритесь за свою мечту!

Ирина, Германия

Женские проблемы — Прикинь на себя

Воспалились придатки...

НЕРЕДКО ПРИЧИНОЙ БЕСПЛОДИЯ СТАНОВИТСЯ ЗАПУЩЕННОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ — АДНЕКСИТ. СИМПТОМЫ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ БЫТЬ САМЫМИ РАЗНЫМИ.

При этом женщина жалуется на:

* повторяющиеся приступы лихорадки, озноб;
* частые позывы, жжение и зуд, затруднения при мочеиспускании;
* боли и кровотечения при половом сношении или после него;
* выделения из влагалища с неприятным запахом;
* необычная слабость и повышенная утомляемость;
* боль внизу живота (легкая, быстро исчезающая или колющая и сильная).

Если у вас эти симптомы, срочно обратитесь к врачу. Воспаление придатков — заболевание упорное, и очень важно вылечить его до конца.

Параллельно с лечением, которое назначит врач, можно использовать рецепты народной медицины.

* Смешайте по 5 ст. ложек травы полыни горькой, вероники лекарственной, цветков ромашки аптечной, по 1 ст. ложке травы донника лекарственного, хвоща полевого и соплодий ольхи. 5 ст. ложек смеси залейте 1 л кипятка, держите на слабом огне 2–3 минуты, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 0,5 стакана настоя утром и днем за 30 минут до еды и стакан горячего настоя на ночь. Перед сном делайте спринцевания теплым настоем. Курс лечения — 2 месяца.

* В течение 1,5 месяца принимайте настойку: залейте 50 г (1,5–2 пачки) травы боровой матки 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, процедите, отожмите. Принимайте по 35–40 капель настойки в столовой ложке воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

* В течение двух недель через день по вечерам (за час до сна) принимайте ванны: 1 кг измельченной хвои сосны с веточками залейте 3 л кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте час, процедите, отожмите сырье и вылейте в ванну (температура воды 37–38°С, длительность процедуры 15–20 минут).

* Хотя бы в течение месяца лечения надо воздерживаться от половой близости и употребления спиртных напитков.

Для профилактики аднексита

* Если вы переутомлены или у вас обострились хронические заболевания, не теряя времени беритесь за укрепление иммунитета. Для этого подойдут препараты на основе эхинацеи, элеутерококка, женьшеня, лимонника, родиолы розовой. Профилактический курс — 1 месяц.

* Весной и осенью помогите организму набраться сил с помощью поливитаминов — они очень важны именно в это время. Витаминно-минеральный комплекс нужно пить ежедневно в течение месяца.

* Особое внимание уделяйте гигиене во время менструаций. Следите, чтобы при подмывании мыльная вода не попадала во влагалище, иначе пострадает его защитная микрофлора.

* Реже используйте тампоны, отдавая предпочтение прокладкам.

О. Р. Каменкова, гинеколог, врач высшей категории

Проверено на себе

При воспалении яичников — капуста с молоком

Дочка зимой ходит в тонких чулках, постоянно застывает. Придатки дают «прикурить» ей часто. Но упрямая, не хочет одеваться теплее. Надеется на то, что ей помогут свежая капуста и молоко. Чтобы снять воспаление яичников, я беру 1/2 кочана свежей капусты, кладу в кастрюльку, заливаю молоком. Варю минут 10–20, затем снимаю с огня, ставлю ведро, на ведро ставлю табуретку (у меня есть табуретка с отверстием посередине). Выливаю молоко в ведро, опускаю туда капусту, накрываю одеялом табуретку, чтобы сохранить тепло подольше. Дочь садится на табуретку и греется до остывания. Затем ложится в постель, укутывается. Обычно после 7–8 процедур проходит воспаление, в общем, делать надо до выздоровления. К сожалению, пристала еще и мастопатия. Что только не делали: прикладывали глину, травы, мокрицу и много чего. Боли ушли, а шишки остались. Убрать их тоже помогла капуста. Половинку небольшого вилка надо прокрутить на мясорубке, добавить в нее 3–4 ложки простокваши, размешать и выложить на салфетку. Приложить ее к груди, менять несколько раз в сутки, не давая высохнуть. Во время этого лечения в 500 г молока сварить (минут 5–7) 100 г семян укропа, настоять в тепле 2 часа, процедить. Пить по 3/4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Лечение — 1 месяц.

Стрептодермию лечу так. Беру в равных частях лук репчатый, ягоды калины, растительное масло. Все жарю на сковороде, выкладываю в баночку. Настаиваю сутки и процеживаю. Мажу больные места до выздоровления.

Екатерина Владимировна Жданова, с. Инюшка, Кемеровская обл.

Кстати

ДЛЯ УСПЕШНОГО СЕКСА НЕОБХОДИМЫ ХОРОШИЙ СОН, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И УМЕНИЕ ОСТАВЛЯТЬ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НА РАБОТЕ, А НЕ ТАЩИТЬ ИХ К СЕБЕ ДОМОЙ.

ВО ВРЕМЯ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ ОДЕВАЙТЕСЬ ТЕПЛЕЕ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАТЬСЯ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СИДИТЕ НА ХОЛОДНОЙ ЗЕМЛЕ И КАМНЯХ.

Авторитеты дают советы

Рак и вирус папилломы

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ ГИНЕКОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК И. С. ТУЧКОВ.

— Что подталкивает папилломы к озлокачествлению?

Валерия Костылева, Ставрополь

— Вирус папилломы человека необязательно приводит к раку, но он провоцирует рак шейки матки, а также наружных половых органов: вульвы у женщин и головки полового члена у мужчин. Бывают вирусы низкого онкогенного риска — это подтипы 6, 11, 42, 43, 44 (чаще они проявляются в виде остроконечных выростов — кондилом). А вот подтипы 16, 18, 31, 33 опасны, они образуют плоские бородавки. От инфицирования до злокачественного перерождения клеток порой проходит 10–20 лет. Ускоряют процесс курение, алкоголь, ожирение, гормональные нарушения, снижающие иммунитет: годами дремавший в теле вирус может вдруг воспрянуть ото сна. Часто подталкивают папиллому к озлокачествлению инфекции, передающиеся половым путем: цитомегаловирус, генитальный герпес, хламидиоз, сифилис, гонорея, трихомониаз.

— Как оградить себя от заражения папилломой?

Дарья О., Екатеринбург

— Самый надежный защитник от вируса папилломы — презерватив.

— Я беременна. Не заражу ли ребенка?

Ольга, Нижний Новгород

— В утробе — нет. В отличие от цитомегаловируса или генитального герпеса вирус папилломы не проникает через плацентарный барьер. Риск заражения возможен лишь при прохождении плода через родовые пути. Иногда из-за этого приходится делать кесарево сечение. Но если вирус папилломы человека определяется, а на шейке матки изменений нет, опасности для плода не существует.

— Можно ли заразиться вирусом папилломы бытовым путем?

Татьяна Р., Москва

— Вирусу папилломы, чтобы внедриться в организм, нужны особые условия. При половом контакте они идеальны: щелочная среда, на половых органах наверняка отыщутся микротрещины. Но и бытовой путь заражения исключать нельзя. Скажем, если больной и здоровый пользуются одним и тем же банным полотенцем, мочалкой. Поэтому в семье больному ВПЧ всегда нужно соблюдать меры личной гигиены и предосторожность.

— Слышала, что создана вакцина против вируса папилломы человека. Это правда?

Светлана Заримова, Казань

— Да, такая вакцина есть. Она прошла апробацию в 72 странах мира. Вакцина направлена главным образом против вирусов 16 и 18, вызывающих около 90% всех случаев рака шейки матки. Действует она также на подтипы 6 и 11. Делать прививку желательно до начала интимной жизни. Во многих городах России уже проводится вакцинация девочек и женщин в возрасте от 10 до 26 лет.

— Как самому определить, заражен ты или нет?

Ирина Д., Москва

— Единственным проявлением вируса папилломы являются остроконечные кондиломы и плоские папулы. Но не для всех подтипов вируса. В организме вирус может дремать годами, ничем себя не проявляя. Разрастания (если появились) могут локализоваться на шейке матки, во влагалище, на наружных половых органах, в области ануса, где их тоже трудно обнаружить. И все же некоторые признаки начинающейся болезни есть. Это необычные неприятные выделения из влагалища, дискомфорт и болезненность при интимной близости, кровотечения после половых актов. Все это должно насторожить женщину и заставить ее обратиться к гинекологу или венерологу.

— У меня и у мужа обнаружили вирус папилломы. Как теперь быть?

Галина Константиновна, Краснодар

— Безусловно, лечиться, причем вместе со своим половым партнером, прежде всего от сопутствующих инфекций, укреплять иммунитет. Затем нужно удалить кондиломы и патологически измененный эпителий шейки матки. Конечно же, отказаться от курения, алкоголя, бороться с ожирением. Важно соблюдать личную гигиену. Чтобы укротить вирус, придется набраться терпения.

— У меня обнаружили эрозию шейки матки, врач настаивает на операции, а я боюсь. Какой метод лечения лучше?

Светлана Будняк, Воронеж

— Иногда достаточно простого наблюдения. Но в каких-то случаях надо как можно скорее удалить измененный эпителий. После этого шейка матки приходит в норму. Процедура эта несложная, делается амбулаторно, легко переносится. Выбор метода воздействия зависит от стадии повреждения клеток и от онкогенной активности вируса папилломы. Наименее травматична лазеровапоризация: пораженные вирусом клетки обрабатывают лазером, а образующиеся на ране корочки отпадают сами. Даже если дело дошло до первой стадии рака, возможны органосберегающие операции. Раньше удаляли всю матку. Сегодня же с помощью лазера, электрорадиоволн удаляют только часть шейки матки и при необходимости ее заново моделируют хирургическим путем. Женщина снова способна вынашивать и рожать детей. Важно вовремя избавиться от предракового состояния, и рака шейки матки не будет.

Спрашивали? Отвечаем

МЕНСТРУАЦИЯ ДЛИТСЯ НЕДЕЛЮ

Последнее время у меня менструации длятся не 5–6 дней, как раньше, а неделю и даже 10 дней. Нужно ли принимать какие-нибудь лекарства?

Д. Иванова, Краснодарский край

Прежде всего нужно пройти комплексное обследование (анализы, УЗИ органов малого таза), чтобы выяснить причину подобных явлений. Такие циклические кровотечения — менорргии — могут быть признаком миомы, полипов, аденомиоза. Возможно, для установления точного диагноза потребуется диагностическое выскабливание и гистологическое исследование. Только после того, как будут получены результаты обследования, врач назначит лечение. Бесконтрольно принимать какие-либо лекарства в подобных случаях нельзя.

ХОЧУ РОДИТЬ, НО ЕСТЬ МИОМА

Мы с мужем хотим второго ребенка, но у меня миома матки. Можно ли родить здорового малыша при миоме, не повредит ли она его развитию?

В. Игнатова, Ярославль

Прогнозировать течение беременности при наличии миомы матки можно только после обследования. Нужно провести УЗИ для определения размеров и расположения миоматозных узлов: риск возникает при неоднородности узла, расположении его близко к полости матки, приводящем к ее деформации. Узлы, увеличивающие размеры матки до 11–12 недель, требуют удаления.

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ АДЕНОМИОЗ

Мне 26 лет. Год назад поставили диагноз аденомиоз. Кровь во время месячных отходит с плотными и крупными сгустками. Почему?

О. Аристархова, Челябинск

Аденомиоз — это и есть причина подобных выделений. Необходимо пройти дообследования: УЗИ, возможно, диагностическое выскабливание полости матки и стенок матки, исследование гормонального статуса. По результатам обследования проконсультироваться с гинекологом для уточнения диагноза и назначения лечения.

И ПАРИТЬСЯ ТЕПЕРЬ НЕЛЬЗЯ?

После удаления миомы доктор предупредил, что теперь мне загорать и париться в бане противопоказано. Что вы посоветуете?

М. Захарченко, Астрахань

Женщинам с миомой матки и после удаления узлов миомы не рекомендуется злоупотреблять солнцем и банями. Любое нагревание организма — солнечными лучами, паром или массажем — приводит к усилению кровенаполнения органов, в частности малого таза. Считается, что это может способствовать росту уже имеющихся миоматозных узлов (к узлам приливает кровь и, соответственно, вещества, способные стимулировать их рост). Если же узел или узлы удалены, то в этом случае ограничения все равно остаются, так как во время миомэктомии самые мелкие узлы обнаружить и удалить невозможно, и они могут стать причиной рецидива заболевания. В матке редко бывает только один узел, как правило, узлов много.

ПОСЛЕ ОТПУСКА — БОЛИ ВНИЗУ ЖИВОТА

После отпуска, проведенного на море, стало беспокоить большое количество выделений, независимо от менструального цикла. Периодически внизу живота появляются боли. Полового партнера не меняла. В чем причина?

Екатерина Н., Волгоградская обл.

Все перечисленные симптомы говорят об инфекционно-воспалительном процессе. Причина — активизация инфекции, вовремя не долеченной или вновь приобретенной. Для этого достаточно разового несоблюдения правил личной гигиены, стресса, приема антибиотиков и т. д. Многие инфекции способны проявляться время от времени, особо не беспокоя человека. Постоянный половой партнер, если он никогда не лечился и не обследовался на предмет урогенитальной инфекции, тоже может стать источником заражения. Обязательно сдайте анализы. Лечиться при необходимости придется обоим.

ЩЁКИ В КРАСНЫХ ПРЫЩАХ

Врач обнаружил у меня очень высокое содержание гормона пролактина. При этом у меня проблемы с кожей лица, щеки покрываются красными прыщами, сопровождающимися зудом. Влияет ли повышенное содержание гормона на кожу лица? Что нужно предпринять для лечения данной патологии?

Диана Н., Саратов

Однократное выявление повышенного уровня пролактина может ни о чем не говорить. Необходим повторный анализ на 4–7-й день цикла в той же лаборатории. Повышенный уровень пролактина никак напрямую не связан с проблемами кожи. Скорее всего, причиной заболевания кожи может быть повышенный уровень андрогенов — мужских половых гормонов. Вам необходима консультация эндокринолога, дерматолога.

Сам себе доктор

Чем гормоны заменить

При мастопатии часто назначают гормональные или йодистые препараты. Однако их прием малоэффективен, а иногда вызывает гормональный сдвиг.

Происходят изменения щитовидной железы и органов пищеварения. Поэтому в последние годы медики рекомендуют лечение растениями. Но только после комплексного обследования молочных желез, включающего клиническое исследование, маммографию, пункцию, и установления окончательного диагноза.

При фиброзно-кистозной мастопатии применяют настои.

* Смешайте по 1 десертной ложке тысячелистника, полевого хвоща и можжевеловых ягод и 1 ст. ложку кукурузных рылец. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

* Возьмите 1 ст. ложку листа крапивы, 1 ст. ложку травы череды, по 1 десертной ложке травы фиалки трехцветной, хвоща полевого, корня валерианы. Все смешайте, 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, охладите, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день.

* Смешайте по 1 десертной ложке эвкалипта и череды и 1 чайн. ложку чистотела. 1 ст. ложку залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

* Смешайте по 1 ст. ложке зверобоя и подорожника, 1 десертную ложку валерианы, 2 ст. ложки череды. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3–4 раза в день после еды.

* Перегородки 20–25 грецких орехов залейте 1/2 стакана 70%-ного спирта, настаивайте 10 дней. Принимайте по 15–20 капель 3 раза в день в течение 2 месяцев.

* При аденозе молочных желез возьмите по 10 г листа шалфея, листа подорожника, листа крапивы, 5 г полыни, смешайте. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

При многочисленных кистах молочных желез.

* Смешайте по 1 ст. ложке травы фиалки трехцветной и корня солодки, по 1 десертной ложке крапивы, душицы, цветов ромашки, тимьяна (чабреца), корня валерианы. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в эмалированной кастрюле 30 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

* Смешайте по 1 ст. ложке хвоща полевого, листа черной смородины, добавьте 1 десертную ложку цветов золототысячника. 2 чайн. ложки сбора залейте 1 стаканом кипятка. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

* Смешайте по 1 десертной ложке листа крапивы, можжевеловых ягод, 1 чайн. ложку полыни горькой, по 1 ст. ложке тысячелистника и хвоща полевого. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Юрий Гусаров, онколог

Для тех, кому за... *Вы просили рассказать*

О крауросе вульвы

У меня кроуроз вульвы. Врачи не знают, как его лечить. Мне очень плохо. Помогите!

Ольга, Н. Новгород

Крауроз — это состояние сухости кожи вульвы, которое сопровождается ее сморщиванием, она становится хрупкой и тонкой. Часто встречается у женщин в предклимактерическом и климактерическом периоде и сопровождается сильным зудом.

Лечение всегда сложное. Нужно соблюдать диету, исключить очень сладкую, острую и соленую пищу, поскольку она может провоцировать зуд. Важно соблюдать режим дня, не переутомляться. Снимать зуд в течение недолгого времени можно кортикостероидными препаратами, но только чтобы быстро снять симптомы. Не обойтись без препаратов, успокаивающих нервную систему, и антигистаминных средств — диазолина, супрастина, тавегила.

Самым безопасным из гормональных препаратов для наружного лечения является крем «Овестин». Его немного наносят на область вульвы, а оставшуюся дозу вводят во влагалище. Применять препарат можно ежедневно в течение 2–3 недель, а затем 1–2 раза в неделю постоянно. Иногда на начальном этапе лечения усиливаются болезненные ощущения, но они быстро проходят. Лечение необходимо проводить под тщательным наблюдением врача, с цитологическим контролем, так как в очень редких случаях процесс может стать злокачественным. При неэффективности консервативного лечения предлагают более радикальные методы: криодеструкцию, лазерную коагуляцию, пластическую хирургию.

Обязательно параллельно с основным лечением надо избавляться от сопутствующих инфекций половых путей и других заболеваний, если таковые имеются. Исключить кофе, острые блюда, принимать настойку валерианы и пустырника.

Как облегчить свои страдания

* Ежедневно или через день принимайте ванночки из аптечной ромашки температурой 38–39°С. Заварите 1 стакан ромашки 3 л воды, 30 минут настаивайте, процедите и пользуйтесь.

* Ежедневно, можно даже 2 раза в день (в зависимости от степени заболевания), подмывайтесь таким раствором: 1 ст. ложка пищевой соды на 1 стакан кипятка. Обязательно с дегтярным мылом — оно снимает зуд. Смазывайте облепиховым или пихтовым маслом, детским кремом.

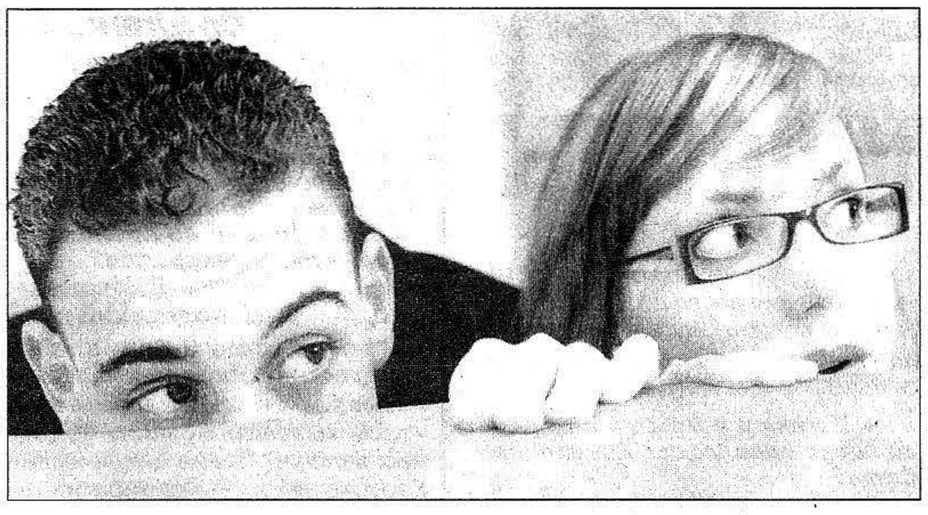
В. Г. Тишко, гинеколог, врач первой категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ситуация

Защити себя от страхов

Тревожась по любому поводу, не давая себе передохнуть ни днем ни ночью, некоторые люди тратят на переживания уйму времени и сил, а потом чувствуют себя разбитыми.



ЖЕНЩИНЫ БОЯТСЯ ЗА ДЕТЕЙ, МОРЩИНОК ПОД ГЛАЗАМИ, ПРИБАВИТЬ В ВЕСЕ, ОСТАТЬСЯ ОДНОЙ, НЕ ВЫЙТИ ЗАМУЖ И ЧТО ДЕНЕГ НЕ БУДЕТ.

Причем тревоги и страхи эти чаще всего придуманные. Кто-то боится смерти, старости, потери близких. Чтобы приручить свои страхи, в том числе и страх смерти, нужно запомнить простую истину: убегая от страхов и боясь даже думать о том, что пугает, вы только раззадориваете свой страх. Лучше действовать по-другому.

1 Не гоните от себя страх и тревогу, лучше посмотрите им прямо в лицо. Положив рядом ручку и лист бумаги, задайте себе вопрос, что вас беспокоит (пугает). Запишите первые 5—10 ответов — те, что сразу пришли в голову. Поняв причину тревоги (страха), вы сможете ей противостоять.

2 Если привыкли тревожиться всегда и за всех (детей, родственников), не боритесь с собой. Вместо того чтобы постоянно думать и накручивать себя, прямо сейчас позвоните или проведайте того, о ком волнуетесь. Если это невозможно, представьте себе не страшные ситуации, а что-нибудь хорошее.

3 Назначьте для тревоги или страха специальный час и ежедневно посвящайте его мыслям об этом. Удивительно, но уже в первые минуты все тревоги и страхи куда-то улетучиваются, вам еще придется потрудиться, чтобы тревожиться целых 60 минут.

4 Настраивайте себя на хорошее, что бы ни случилось. Выход всегда есть, ищите. А для начала скажите себе: «Ну случилась кочка на дороге, это не повод опускать руки». И выход найдется.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СВОЕГО СТРАХА, И ВЫ СТАНЕТЕ НЕДОСТИЖИМЫ ДЛЯ ПЛОХИХ ЛЮДЕЙ: ОНИ ВЛАСТВУЮТ НАД ВАМИ, ТОЛЬКО ПОКА ЧУВСТВУЮТ ВАШ СТРАХ.

После смерти деда в сарае нашли мешок с деньгами. Для чего копил?

Очень трогают письма людей, нуждающихся в материальной помощи. Помогаем им, чем можем. Одной женщине с тремя детьми послали вещи и конфеты. И второй семье отправили детские вещи. Мы пенсионеры. Сами всю жизнь работали, вырастили троих детей, построили два дома, посадили сад. Не любим лодырей и обманщиков.

Недавно пришли две женщины, пожаловались, что у них все сгорело. Отдала им кое-какие вещи. А вскоре сосед мне кричит: «Нина Романовна! Это не ваши кофты в кустах под дубом лежат?» Оказывается, они взяли только новую шерстяную вязаную кофту, а остальную, ношеную магазинную одежду бросили под кустом. Там же лежал круг говяжьего жира. Видимо, кто-то сердобольный подал им на пропитание. Потом этих «погорельцев» видели в нетрезвом состоянии. Оказывается, они берут то, что можно обменять на бутылку.

Вспоминаю одно письмо, опубликованное в начале года, от женщины по имени Дина, которая экономит на всем, жадная, зато богатая. Чем хвалится? Муж прочел ее письмо и вспомнил своего деда, который всю жизнь копил, копил, а умер от жадности. Ему сделали операцию по поводу аппендицита, на следующий день после выписки из больницы он пешком отправился через лес (3 км!), не сел на подводу (надо же было платить!). Вот швы и разошлись... А был крепкий мужик: из грязи вытаскивал телегу вместе с лошадьми. Муж в детстве работал у него: чистил в сарае, убирал навоз. Как-то после такой работы, уставший, он зашел в дом. Дед обедал: ел мясо, хлебал щи. Вкусно пахло. У пацана потекли слюнки, аж дыхание перехватило от голода, со вчерашнего дня во рту ни крошки не было. Дед спрашивает: «Что, есть хочется?» Крутанул его за ухо и вытолкал вон со словами: «Иди, иди, не воняй тут!» После смерти деда у него в сарае нашли мешок с деньгами.

Нина Романовна Стребкова, пос. Новая Ляда, Тамбовская обл.

Дед Боря заменил мне отца. Он научил меня всему, что должен уметь мужчина

Когда 18 лет назад мама приехала в отчий дом, будучи в положении, мой дед не ругал ее и не читал нотации. Он просто обнял ее и все понял. Своего отца я ни разу в жизни не видел, хотя он знал о моем рождении. Ну и Бог ему судья. Дед Боря заменил мне отца. Он научил забивать гвозди, ремонтировать утюг, короче — всему, что должен уметь мужчина. С дедом мы ходили в лес за грибами, ездили на огород, много времени проводили вместе. И вот недавно деда не стало. Как мне его не хватает! А какие он пел песни! Люди, берегите своих родных! Этот стих дедушка сочинил сам, когда моя мама только начала ходить (ей было 11 месяцев).

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Ручонки ко мне протянула,
Топ ножкой, другою шагнула.
Живой твой ребяческий страх
Восторгом сменился в глазах.
Дочурка моя, ты сама поняла,
Что в жизни впервые пошла.
От радости все мы ликуем,
Обнимаем тебя и целуем.
Иссяк наш лобзаний поток —
Продолжить спешишь свой урок.
Руки ты моей не взяла,
Капризно плечом повела:
«Мне помощь теперь не нужна,
Ходить теперь буду сама».
Сначала прошла для разведки
От стула и прямо до стенки,
Потом все углы обошла,
Порядок кругом навела:
В буфете конфеты нашла,
Котенка на шкаф загнала,
Проверить решила наш стол,
Посуду сгребла всю на пол,
В тумбочке книжки лежали —
Тоже тебе помешали,
Но ты обошлась с ними мило:
Все в кучу большую свалила.
Ты весь опрокинула дом,
Кругом учинила погром.

Артем Степанович Чечкин, ст. Северская, Краснодарский край

Из почты «Айболита»

Мама заставляла меня жить и, выжимая из себя все силы, отдавала их мне

Решила написать об одном замечательном человеке — моей маме. Только благодаря ей я живу, она вернула меня с того света, возродила желание бороться за жизнь. Так случилось, что я резко стала терять кальций, непонятно по какой причине. Из-за этого начались многочисленные переломы — рук, ног, ребер, позвоночника. Я перестала двигаться. Появились эндокринные изменения. Положили меня в больницу, удалили надпочечник. Случился инсульт, потом инфаркт. Поставили диагноз остеопороз, диабет... В общем, в 40 лет я оказалась за бортом жизни и превратилась в растение. Жить так, естественно, не хотелось. Мама буквально носила меня на руках, поила, кормила, разминала, колола, учила заново ходить, сидеть — словом, выхаживала. И еще заставляла жить и внушала желание бороться за жизнь. Можно сказать, выжимала из себя все соки и отдавала их мне. Уговаривала, объясняла, убеждала, ругала. Находила такие слова, которым нельзя было не поверить. Мама добра не только ко мне, она никогда никому не отказывает в помощи.

Ирина Анатольевна Проскурина, Михайловск, Ставропольский край

ЧТОБЫ НЕ ОБРАЗОВЫВАЛИСЬ ГЛУБОКИЕ НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ, ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ. СКОРБНЫЕ МОРЩИНЫ РАНЬШЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ У НЕУЛЫБЧИВЫХ ЛЮДЕЙ.

Намотай на ус

Сон — во благо!

Наше самочувствие, настроение и взаимоотношения с близкими людьми во многом зависят от того, как мы спали.

8 часов сна — чувствуем себя молодыми, бодрыми и уверенными в своих силах, у нас хорошее настроение и свежий вид.

7 часов — нами овладевает уныние, приходится делать усилие, чтобы сконцентрировать внимание, слабеет кратковременная память, замедляются реакции.

6 часов — реагируем на все с излишней раздражительностью, нам не удается быстро принять решение, накапливается лишний вес, снижается иммунитет, пропадает изящество и ловкость в движениях.

5 часов — нас охватывает депрессия, реакции затормаживаются вдвое, увеличивается вероятность сердечного или желудочного приступа, мы чувствуем себя так, будто приняли изрядную дозу алкоголя.

4 часа — наша вспыльчивость переходит разумные границы, мы ощущаем себя потерянными, опустошенными и выглядим лет на десять старше своего возраста, все валится из рук.

Такая история

Алкоголик — это

ОН ЛЮТУЕТ С ПЕРЕПОЯ, А ЕЩЕ БОЛЬШЕ — С НЕДОПОЯ. ЖИТЬ С АЛКОГОЛИКОМ В ОДНОЙ КВАРТИРЕ — ЗНАЧИТ ПОДВЕРГАТЬ СЕБЯ СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ.

СВОЕ письмо я написала под впечатлением от письма В. А. Юргенсон из Омска, опубликованного в №19 «Айболита». Жить с алкоголиком в одной квартире без охраны — значит подвергать себя смертельной опасности. Никогда не знаешь, что он выкинет в следующий момент, что сделает с неугодившим ему членом семьи: один повалит мать и начнет душить, приговаривая: «Что, страшно умирать, с...?!», другой вывернет оттолкнувшей его жене руки-ноги, третий спящей матери так поддаст в лицо и живот, что она в скором времени погибнет от рака желудка, четвертый насмерть забьет ногами мать, страдающую астмой, пятый размозжит 93-летней матери лицо... Это не мои жуткие фантазии — это то, что я видела своими глазами, когда хоронили этих несчастных. Где искать нам, женам, матерям, детям, спасения от сумасшедших? Кто защитит? Что нам делать? Объединяться в партию недобитых и недорезанных? Пьянство называют добровольным сумасшествием. Вдумайтесь в это слово — сумасшествие! А место сумасшедших где? В специальных учреждениях. Давно устарела поговорка: «Пьяный проспится, дурак — никогда». Алкоголик — это пьяный дурак, который не проспится никогда. От лютует с перепоя, а еще больше лютует с недопоя. Нужно немедленно убрать с экранов телевизоров образ этакого смешного пьяненького добрячка, глядя на которого, все с удовольствием смеются. Над пьяницами надо рыдать, а не хохотать, поощряя их обезьяньи ужимки! Пусть хотя бы один раз покажут, как пьяный урод убивает своих близких, чтобы желание смеяться над ними у народа пропало навсегда! Мне кажется, что ни в одной другой стране мира нет такого культа шатающегося дяди Васи — выпивохи с синим носом, как у нас.

Конечно, алкоголики — это больные, несчастные люди: алкоголь растворил в них все лучшие человеческие качества, выдав в осадок их доисторическую зверскую сущность. Но никто из них себя таковыми не считает, и лечиться они не хотят. Психбольные тоже не понимают, что они больные, и тоже не хотят лечиться, но у них об этом не спрашивают — просто надевают смирительные рубашки и увозят в специальные лечебницы. Примерно так же по первому сигналу окружающих надо поступать с буйными алкоголиками.

Кто-то скажет, что свою болезнь алкоголики нажили собственными руками, бесконечно тянущимися к рюмке. Но ведь и другие болезни тоже обрушиваются на человека не на голом месте. Кто-то ест на ходу, питается всухомятку — наживает гастрит, колит, холецистит, кто-то ест без меры — его начинает трясти диабет, кто-то много нервничает, хотя его предупреждают, что этого надо избегать, — вот и готов сердечник, гипертоник, инсультник, кто-то одевается не по погоде — потом долго и нудно лечится от простуды, кто-то курит сигарету за сигаретой — зарабатывает себе рак горла, легких и так далее. Однако рано или поздно их признают инвалидами, назначают пенсию, дают всевозможные льготы. Я считаю, что алкоголиков нужно признать такими же тяжелобольными, как и другие категории инвалидов. У алкоголизма есть такие же четыре стадии развития болезни, как и у рака. Им тоже надо, как и другим тяжелобольным, назначать пенсии по инвалидности. Иначе как нам их содержать и на какие деньги лечить? Что делать нам, матерям, с нашей нищенской пенсией, если на руки нам упали сыновья-алкоголики, изгнанные с работы, от которых сбежали измученные, запуганные жены, которых бросили дети?! А ведь в недалеком прошлом большинство из них были достойными людьми, прекрасными тружениками. Мой сын, например, 15 лет ходил по пустыне в составе геологической партии, искал воду для народного хозяйства Туркмении, учил детей в школе географии, был директором школы. Сейчас ему только 49 лет, но он уже больной, озлобленный, безработный, никому не нужный, кроме своей старой матери. И сколько таких по стране?

Наше государство ратует за увеличение народонаселения страны, всячески поощряет рождение нового поколения. Но эти дети войдут во взрослую жизнь через 20—30 лет, а вот мужчины, которые находятся в самом продуктивном возрасте, оказались лишними людьми. Раньше открывались все новые и новые рабочие места, а теперь они никому не нужны. Вот и спивается Россия... А их надо лечить, потому что половина из тех, кто пьет по-черному, сейчас

Крутые мысли

- ПУСТЬ ВОЗРАСТ ЗРЕЛЫЙ, ЛИШЬ БЫ ДУША НЕ ПЕРЕЗРЕЛА.
- БОЛЬШЕ СКОРОСТЬ — БОЛЬШЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ, НО МЕНЬШЕ ЖИЗНИ.
- СТОИТ УМНОЙ МЫСЛИ ПРИЙТИ В ГОЛОВУ, КАК ОНА НАЧИНАЕТ ТРЕБОВАТЬ ОНДАТРОВУЮ ШАПКУ.
- ЕСЛИ НЕ ВЫРОСЛИ КРЫЛЬЯ, ЛЕТАЙТЕ НА МЕТЛЕ!
- СТАРОСТЬ НЕ РАДОСТЬ, НО В СТАРОСТИ — СВОИ РАДОСТИ.

Советы психолога

Отчего страдает даже крепкий брак

ВЫ ПРОЖИЛИ ВМЕСТЕ УЖЕ БОЛЬШЕ 10 ЛЕТ. СКОРЕЕ ВСЕГО, ВЫ УЖЕ НЕ ССОРИТЕСЬ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ОДИН ИЗ ВАС ЗАБЫЛ КУПИТЬ ПО ДОРОГЕ ДОМОЙ МОЛОКО.

За эти годы вы нашли общий язык, научились вместе переживать сложные жизненные ситуации, но вы чуть-чуть устали друг от друга, а в отношениях появилось все больше холода и скуки. К тому же дети уже подросли, и вы больше не ходите гулять в парк втроем. У вас появилось больше времени на себя, но вы не знаете, что с ним делать. Вот несколько способов возродить отношения с супругом.

1-я проблема

Вы никогда не ложитесь вместе в постель, если злитесь друг на друга, переживаете все внутри, боитесь испортить отношения. Таким образом накапливается раздражение и гнев. Заканчивается это, как правило, ударом кулака по столу: «Все! Я так больше не могу!» Всплеск злости — опасная штука. В гневе вы можете сказать что-нибудь совершенно обидное. Мужчины же, как правило, относятся к оскорблениям гораздо чувствительнее, иногда и вовсе не могут их простить. Так что пока вы злитесь, тяните паузу.

Что делать? Переждите бурю до утра, пусть эмоции утихнут. Вместо того чтобы надрывать голос и нервы, успокойтесь и ложитесь спать: ничто так не восстановит ваше равновесие, как хороший сон. Еще лучше, несмотря на обиды и раздражение, поцелуйте супруга или супругу, шесть секунд прикосновения перед сном необходимы, как советуют психологи. Не хотите ложиться с ним в одну постель? Постарайтесь пересилить себя. Ни в коем случае не думайте, что конфликты нужно забывать, не найдя решения. Просто не давайте ссорам проникать к вам в постель.

2-я проблема

Однажды вы оба поймете, что стали другими и вас ничего уже не связывает. Многие верят, что со временем все меняются, становятся чужими и ни о какой любви и речи быть не может. Но стоит присмотреться к парочке, сразу становится ясно, насколько они похожи: одинаковый темперамент, темп жизни, увлечения... Возможно, именно ваша похожесть и приведет к скуке.

Что делать? Брак не может продержаться только на чувствах. Вы должны давать от себя отдохнуть и отдыхать сами. Если вы останетесь такими же, как в первый день свадьбы, жизнь скорее станет невероятно скучной и вам обязательно захочется что-нибудь изменить. Поэтому будьте интересны друг другу, делитесь новыми впечатлениями и не теряйте той ниточки, которая вас связывает.

3-я проблема

Дети выросли, и у вас не осталось ничего общего. Большинство родителей впадают в уныние и чувствуют себя брошенными и одинокими, когда дети становятся самостоятельными. Некоторые пары вынуждены признать, что их связывали только дети. Это происходит из-за того, что с самого начала супруги ставят себе цель воспитать ребенка, и все силы идут на него. А когда этого ребенка нет, кажется, что им нечего вместе делать. Особенно часто это случается, когда ребенок стал причиной замужества, вынудившей людей создать семью и жить вместе. Это самый сложный случай, который, увы, заканчивается расставанием. В остальных случаях чувство опустошения так же быстро исчезает, стоит вам только заняться другим делом.

Что делать? Семья — это прежде всего союз мужчины и женщины. Уделяйте все свободное время друг другу, как в молодости. Вспомните, сколько раз причиной ваших конфликтов были детские капризы, сколько раз вы отказывали себе в личной жизни, потому что на нее не оставалось сил. Наверняка у вас было какое-то занятие, на которое раньше не хватало сил и времени. Теперь есть такая возможность, например, переехать на дачу. Что бы вы ни придумали, главное — снова радоваться жизни вместе и открывать для себя новое спустя столько лет совместной жизни.

4-я проблема

В жизни каждого мужчины однажды наступит кризис средних лет. В определенном возрасте мужчины могут совершать сумасшедшие поступки. Вы можете ругаться с ними, говорить, что они ведут себя как дети, но ничего от этого не изменится. Все попытки вернуть молодость могут дойти до романа с молоденькой девушкой. Для жены это будет настоящим ударом.

Что делать? Это не кризис, и такое бывает не только у мужчины. С возрастом любой человек задумывается: в чем смысл всего? Чего я добился и не буду ли жалеть после? Появляются сомнения — правильно ли я живу. По результатам исследований 80% тех, кому за 40, хотят начать новую главу в своей жизни. Когда люди говорят, что хотят начать жизнь заново, это не значит, что они сменят место жительства, поменяют имя и фамилию. Скорее всего, они начнут уделять больше времени тому, что любят и что для них важно. Тратя всю жизнь на работу, лет в 40 мы начинаем мечтать о другом. Уж лучше поздно, чем никогда. То же самое происходит и в отношениях. Вы должны почувствовать, когда придет время для изменений. Используйте фантазию и меняйтесь вместе с мужем. Что хорошо для вас, хорошо и для вашего брака, это уж точно.

И. С. Мосин,
семейный психолог

Никому нельзя делать зло, потому что оно обязательно вернётся

Айболит

В молодости что только у меня не болело. С детства были ужасные головные боли, кружилась голова, случались обмороки, прихватывало сердце. Сейчас уже не помню, какие диагнозы мне ставили. Но самое страшное, мне сказали, что нельзя рожать, сердце не выдержит. А я просто не понимала, для чего жить, если не будет детей. Позже мы переехали в другой город. Я уже была замужем. Ни о каких болезнях врачам не говорила. Когда забеременела, почему-то сердце не беспокоило. Правда, немного боялась рожать, но все обошлось. Родила троих детей. До сих пор ничего не болит. Мне просто повезло, хотя могли быть и другие последствия. Думаю, причина моего чудесного выздоровления в том, что я смогла выкинуть болезни из головы, относилась к ним так, как к обычной ранке, зная, что это рано или поздно заживет, и просто не обращала внимания на боль — и она проходила. К тому же в это время мои мысли были заняты личными проблемами (у нас не все гладко шло с мужем) и мне практически некогда было думать о болезнях. И еще считаю, что никому нельзя делать зло, потому что оно обязательно вернется. Причем чем больше вы доставили кому-то горя, тем тяжелее будут последствия. К примеру, кто-то украл у кого-то последние деньги. К примеру, выбросил человек котенка: если животное найдет приют — все обойдется, если же нет, то все страдания, которые испытывает животное, обязательно вернутся к его бывшему хозяину в виде болезней или неприятностей. А мы потом удивляемся, откуда что берется. Ничто в мире не берется ниоткуда и не пропадает просто так.

Тамара Андреевна Гаркуша,
Карпинск, Свердловская обл.

Из почты «Айболита»

Отправляя сыночка в Чечню, я будто помощницу великую ему дала – молитву «Сон Богородицы»

Айболит

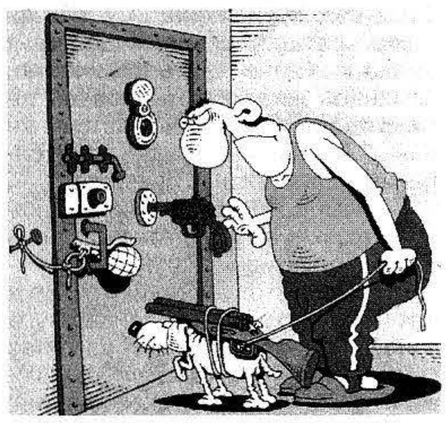
Мы с мужем жили у свекрови, отношения с ней были не очень хорошие. Она откровенно меня не любила. А в доме напротив жила пожилая женщина, тетя Шура. С ней я дружила, многому она меня, молодую да глупую, учила, нянчила и любила нашего маленького сына, не раз его лечила. К сожалению, она заболела и умерла. Через два месяца после похорон приснился мне сон. Будто тетя Шура сидит напротив и читает молитву. Повторила несколько раз и я вместе с ней, запомнила хорошо. «Проснешься — не смотри в окно», — сказала на прощание и исчезла. Утром лежу на кровати с закрытыми глазами, понимаю, что уже не сплю. Открываю глаза — в окно напротив светит солнышко — и понимаю, что все слова молитвы вылетели из памяти. Смутно в сознании всплывают слова «Пресвятая Богородица», «гора», «Иисуса распяли» — и все, больше, сколько ни старалась, ничего не вспомнила.

Прошло время, наступила годовщина смерти тети Шуры. Ее дети накрыли поминальный стол, пришли соседи. Ночью опять вижу сон! Опять тетя Шура передо мной и говорит: «Это плохо, что ты забыла молитву. Она бы тебе в жизни очень помогала». Больше тетю Шуру во сне никогда не видела. Я была атеисткой и мало во что верила, однако этот странный сон из головы не шел. Много воды утекло с тех пор. Родила детей, окрестила их и сама окрестилась. Ходила в церковь и даже у батюшки спрашивала, не знает ли он молитвы. Никто не знал, потому что я толком и объяснить-то не могла. Дети стали взрослыми: старший сын — капитан милиции, дочь — ветеринарный врач. Я тогда работала на рынке. Придя как-то вечером домой с работы, увидела, что дочь заплаканная. Оказывается, что сынка моего отправляют по службе на полгода в Чечню. Будто земля из-под ног ушла. В голове всплыли обрывками слова той молитвы из сна. Но где я ее возьму? Кто подскажет? На следующий день думала только об одном: завтра сынок уезжает... Дело к вечеру. Иду мимо газетного киоска. Слышу: «Купите, тетя Тома, газету «Айболит», одна осталась, очень интересная — не пожалеете!» — кричит знакомая продавщица. Я молча протянула ей деньги, взяла газету и поехала домой. Вечером собралась вся семья, друзья приехали проводить моего сыночка. Не знаю почему, я случайно достала и впервые открыла газету «Айболит» — и чуть не потеряла сознание. На странице «Спешим помочь» была опубликована молитва «Сон Богородицы». Да это ведь она — моя молитва!

«На горе Горенской, на земле Пряженской, там Божья Матерь приснила страшен сон: моего сыночка Иисуса на кресте распяли, терновый венок на голову наклали. Это, Мать, не сон, а правда, с первого ребра кровь текла. Кто эту молитву утром-вечером читает, того сам Господь охраняет — от зверя бегущего, от гада ползучего, от дерева побивающего, от огня горючего. По эту душу пришло трех ангелов святых, чтоб любили, почитали, охраняли. Во веки веков. Аминь».

Я была поражена, сразу все вспомнилось! Попросила у сына записную книжку, переписала туда молитву. На сердце сразу стало спокойнее, будто в дорогу ему помощницу великую дала. Полгода тянулись очень долго, но я утром и вечером читала заветную молитву. Настал день, когда он вернулся из командировки. Слава Богу! Сынок мне сказал: «Много раз молитва твоя нас спасала чудесным образом, когда уже и надеяться не на что было».

Тамара Григорьевна
Коновалова, Омск



пьяный дурак...

Из почты «Айболита»

или в недалеком будущем алкоголики, отцы алкоголиков, дети алкоголиков. Деньги на лечение алкоголизма должны давать те, кто наживается на пьянстве нации: те, кто производит спирт, водку, вино, пиво, кто торгует зельем оптом и в розницу на каждом углу и с удовольствием потирает руки от золотого дождя, который замешан на наших слезах, здоровье, жизнях. На их деньги нужно строить специальные лечебницы или отделения при больницах, платить, повторюсь, пенсии больным алкоголизмом, чтобы им было на что жить, выпускать специальную литературу, руководства по уходу за алкоголиком в домашних условиях, постоянно консультировать живущих с ними родственников. Это страшное заблуждение, что принудительное лечение алкоголиков — нарушение прав человека. Никто, наверное, не станет утверждать, что если связывают буйнопомешанного, то нарушают его права. Лечение больных алкоголизмом необходимо сделать высокоэффективным, доступным любой семье. Необходимо воедино собрать все самые современные методы лечения этой болезни, все наработки в этом плане наших и зарубежных ученых.

Кстати, алкоголики очень любят смотреть телевизор, правда, только всякие там «трахи-бахи» и триллеры, а я слышала про какую-то таинственную строку, с помощью которой можно якобы влиять на психику людей. Если это правда, то очень пригодилось бы для внушения светлых мыслей таким больным. Куда подевались экстрасенсы уровня Чумака и Кашпировского? Правда, их пассы надо включать, когда алкоголик спит, потому что в светлые промежутки он ни за что не будет смотреть эти передачи: «Я не больной, я в любой момент могу сам бросить пить». Но этого порыва хватает ненадолго: через день-два на него наваливается черная хандра, нервы становятся как оголенные провода, он ни о чем не может думать, всех ненавидит, ничего не хочет делать: «Допинг, мать, нужен допинг!» А тут еще на экране его любимого телевизора (который у нас, например, гудит и день и ночь) то и дело все расстроенные герои фильма по ходу сюжета хватаются за бутылку, и у зрителя тоже срочно начинается поиск вожделенной бутылки: «Мам, займи, завтра я где-нибудь заработаю и отдам тебе вдвойне». А «завтра» не бывает, бывает бесконечный пьяный угар, требование денег на очередную бутылку, долги (благо во всех ларьках им с удовольствием дают в долг), драки с собутыльниками, переломанные ноги, приводы в милицию, штрафы, которые платят жены и матери из своих скудных заработков и пенсий, отрывая у детей и внуков...

Кто-то когда-то придумал зловредный совет, что утром, после очередной попойки, чтобы привести себя в норму, нужно обязательно опохмелиться. Сын меня постоянно шантажирует рассказом о том, как однажды муж просил у жены рюмку водки, чтобы опохмелиться, а жена ему на вилочке в рот совала котлетку: «Ты лучше поешь, дорогой». Так вот мужик с этой котлеткой и умер. Я ему в пику рассказываю другую историю: «А я видела, как за свадебным столом тамада, призывавший всех выпить, посетовал, что вот рюмка, которую он держит в руке, может быть последней. «Но я все равно выпью», — сказал. И после первого глотка упал замертво». Так что не имеет значения, что ты в рот кладешь в последний момент, главное — как ты бомбил свой организм до того. И те из них, кто не опохмелялся по утрам (как бы тяжело им ни было — отхаживали себя баней, рассолом, квасом, шипучкой), никогда не становились алкоголиками, продолжали работать, воспитывать детей, любить женщин. Говорят, что склонность к алкоголизму можно выявить в раннем возрасте по отсутствию или присутствию специальных генов. Если это так, то хорошо было бы протестировать все молодое население страны, особенно из тех семей, где может быть наследственная предрасположенность к алкоголизму. На этот тяжелый недуг нужно наступать всеми доступными средствами, проводить большую просветительскую работу. И если больные алкоголизмом почувствуют заботу о них со стороны общества и государства, может быть, многие из них вернутся в семьи, к труду, обретут смысл своего существования, увеличат среднюю продолжительность жизни мужчин в России. Надо постараться в корне изменить имидж народа нашей страны, о которой некоторые думают, как о стране пьяниц, бомжей и бездельников. Это должно стать национальной идеей, чтобы не было за державу обидно.

P. S. Мне бы очень не хотелось, чтобы мое письмо стало бабочкой-однодневкой, которое прочтут и выбросят в корзину для мусора.

Аида Николаевна Хидирова,
Майский, КБР

По секрету

ДЛЯ ВАС, МУСЬЮ

Женщины не любят мужчин, от которых во время любовных «баталий» не услышишь ни одного нежного слова, ни одного комплимента. Ведь, как известно, у женщины главная эрогенная зона — мозг. И если его не стимулировать нежными признаниями, влечение к партнеру может несколько поутихнуть. Кроме того, мужчины, не забывайте, что многие женщины стесняются своего тела (или отдельных его «фрагментов»). И только ваши восхищенные высказывания способны вернуть женщине уверенность в себе!

ДЛЯ ВАС, МАДАМ

Мужчины не любят, когда женщины слишком демонстрируют свою зависимость от них: ведь в этом случае он постоянно чувствует ответственность за нее, по существу превращаясь из мужа в отца, и его сексуальные желания затухают. К тому же, это может скоро наскучить. Чтобы этого не произошло, женщине надо оставаться самой собой, продолжать жить полноценной жизнью — и интерес вашего любимого к вам не иссякнет.

Вынашивать мальчиков сложнее

Плод мужского пола сильнее меняет гормональный фон будущей мамы. Но многое зависит и от нее самой. Например, очень уязвимы рыжеволосые веснушчатые женщины. Если они ждут рождения сына, то практически неизбежен токсикоз. Он может быть как ранним, так и поздним, поэтому за беременностью надо следить с самых первых дней. Необходимо регулярно сдавать анализы, измерять давление и контролировать вес. Малейшее отклонение от нормы должно стать поводом для обращения к врачу.

Из рациона надо исключить орехи, мед и не употреблять много рыбы. Лучше отдавать предпочтение зеленым, желтым овощам и фруктам. Исключением являются цитрусовые, дневная доза которых не должна превышать 200 граммов. Это при условии, что перед беременностью у женщины никогда не было аллергии на апельсины, мандарины и грейпфруты.

Вынашивание мальчиков очень часто провоцирует обострение астмы. Женщины, страдающие этим заболеванием и беременные мальчиками, должны ежедневно делать дыхательную гимнастику. Надо сесть на стул, спина прямая, ноги на ширине плеч. Сделать вдох через нос, потом следует пауза в одну секунду. Выпускать воздух надо тоже через нос. С каждым разом пауза между вдохом и выдохом удлиняется на 1–2 секунды, и, когда она достигает 12 секунд, упражнение надо закончить. Оно укрепляет дыхательные мышцы и снижает вероятность приступа. Делать его нужно 2 раза в день по пять минут. Основа подобной тренировки — искусственное удлинение выдоха. На всем его протяжении надо часто произносить один гласный звук — «а», «о» или «у». Через несколько минут звук нужно менять на согласный — «ш», «ж» или «з».

Женщины, ждущие мальчиков, также чаще страдают от гипертонии. Ее риск повышается, если до зачатия уже были случаи повышения давления. Чтобы избежать этой опасности, надо придерживаться специальной диеты.

* Необходимо почти полностью отказаться от соли. Дневная доза не должна превышать 3–3,5 грамма.

* Надо избегать употребления жирных продуктов, таких как масло, колбаса, жирное мясо и жирный сыр.

* Примерно половину рациона должны составлять продукты, богатые растительной клетчаткой: фрукты и овощи. Среди них на первом месте стоит обычная капуста: ежедневное потребление 200 граммов этого овоща снижает риск развития гипертонии.

ПРИ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТНАХ ПОСЛЕ РОДОВ ПРИГОТОВЬТЕ РАСТВОР ИЗ СВЕЖЕГО НЕПАСТЕРИЗОВАННОГО МОЛОКА И ЧИСТОГО СПИРТА (3:1). ВТИРАЙТЕ СМЕСЬ В КОЖУ ЛИЦА НА НОЧЬ.

Намотай на ус

● Специалисты наблюдали за группой беременных женщин, которым предлагали съедать в день по полкилограмма мяса. Чем больше женщина съедала мяса, тем выше было ее кровяное давление.

● Вырастить умного ребенка мечтает каждая мать. Но начинать надо еще до родов. По данным американских ученых, если женщина во втором триместре беременности ест много рыбы, например тунца, жирного лосося, то ее ребенок будет умным.

● Употребление во время беременности продуктов, богатых витамином Е, защищает будущего ребенка от бронхиальной астмы — к такому заключению пришли британские ученые. Недостаток витамина Е в питании беременных повышает чувствительность будущих детей к пылевому клещу и пыльце растений. Витамином Е богаты семена подсолнечника, орехи, особенно миндаль и арахис.

Случился выкидыш

НЕ СЛУШАЙТЕ людей, которые нагнетают страх. Если любимая тетушка каждый раз при встрече начинает говорить об ужасных родах, пореже ходите к ней в гости. Лучше побольше общайтесь с теми, у кого был положительный опыт, кто имел такую же проблему, как у вас, и она благополучно разрешилась.

СОВЕТАМИ врачей пренебрегать, конечно, нельзя, но создавать себе тепличные условия и думать постоянно о своей проблеме тоже не стоит. Чтобы отвлечься, нужно стараться вести активный образ жизни, насколько позволяет здоровье.

КОНЕЧНО, плохие мысли все равно будут. Здесь очень важен выбор доктора, которому вы решите доверить свое здоровье и жизнь будущего ребенка. Врач должен быть спокойным, поддерживать вас и рассказывать о том, что нужно делать.

Пригодится

ЖЕНЩИНАМ, желающим забеременеть, рекомендуется 400 микрограммов фолиевой кислоты в день. Ее недостаток приводит к выкидышам и порокам развития у эмбриона. Источники фолиевой кислоты — зеленые листья овощей, печень цыпленка и теленка, чечевица, брокколи, спаржа.

НЕДОСТАТОК цинка приводит к осложнениям во время беременности. Кроме того, этот микроэлемент помогает бороться с растяжками на коже. А у мужчин даже кратковременный дефицит цинка может снизить количество семенной жидкости и уровень тестостерона. Природные источники цинка — говядина, рыба, раки, баранина и проросшая пшеница.

ЧРЕЗМЕРНЫЕ физические нагрузки могут негативно влиять на репродуктивную функцию мужчин. Во время физических тренировок может повышаться температура в мошонке, это ухудшает качество спермы. Так что не увлекайтесь силовыми физическими упражнениями, особенно перед половым актом.

С ВОЗРАСТОМ СПОСОБНОСТЬ К ЗАЧАТИЮ СНИЖАЕТСЯ: ПОСЛЕ 35 ЛЕТ СТАТЬ МАМОЙ В 2 РАЗА СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ В 20, А К 40 ГОДАМ ЭТИ ШАНСЫ РАВНЫ 10%.

Как себя вести — *Ситуация*

Преждевременные схватки

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РОДЫ НАЧАЛИСЬ РАНЬШЕ СРОКА? НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК Е. В. ПАТРИЧ.

Нередко беременности заканчиваются раньше, чем положено. Если схватки появились на ранних сроках, то может случиться выкидыш. Если же схватки развились у женщины, находящейся в последнем триместре беременности, то ребенок может родиться недоношенным. От того, насколько грамотны будут действия при преждевременных схватках, зависит очень многое.

Проблема состоит в том, чтобы вовремя распознать их наступление. Ведь многие будущие мамы периодически ощущают схватки, которые не влекут за собой никаких последствий, — это ложные схватки. У большинства женщин они появляются на 20-й неделе беременности, поначалу не вызывая никаких неудобств. Но со временем ложные схватки становятся все сильнее и могут вызвать беспокойство. Ведь достаточно сильные маточные сокращения сопровождаются болью или дискомфортом внизу живота.

Главное отличие ложных схваток — в нерегулярности. Временной промежуток между двумя схватками составляет несколько часов и не уменьшается. При этом продолжительность схваток не нарастает — не более 5–20 секунд. То же самое можно сказать и о силе схваток — она все время остается на одном и том же уровне.

Во время преждевременных схваток нельзя принимать ванну, так как неизвестна причина их возникновения. Вполне возможно, что они появились из-за повышенного тонуса матки, и тогда тепло действительно принесет облегчение. Но схватки могут появиться вследствие предлежания плаценты, ее отслойки или по какой-то другой причине. В этом случае теплая ванна может принести вред.

Что делать при появлении схваток?

* Прежде всего необходимо определить время между схватками. Если они слабые и нерегулярные, то волноваться не стоит. Можно походить по комнате или найти удобное положение лежа или сидя. Но в любом случае они не принесут вреда малышу и никак не отразятся на его здоровье.

* Если вам показалось, что маточные сокращения участились или стали сильнее, то нужно позвонить своему врачу и проконсультироваться или сразу же вызывать «скорую».

* И, конечно же, это нужно сделать, если появились кровянистые выделения или сильные боли. В этом случае ни о каких ложных схватках не может быть и речи. Скорее всего, существует прямая угроза для плода. После вызова «скорой» нужно принять удобное положение — сидя, лежа или стоя. Главное — найти более или менее комфортную позу.

* Можно принять успокаивающие капли. Ведь подобная ситуация пугающая, а страх лишь усиливает тонус матки и способствует схваткам. Поэтому нужно нервы привести в порядок — выпить 20–30 капель настойки боярышника, валерианы или пиона. Ребенку они не повредят, а маме принесут только пользу. Больше никаких лекарств принимать не надо!

Все перечисленные мероприятия — это максимум, что может сделать женщина в ожидании «скорой помощи». Справиться с преждевременными схватками можно только в больнице.

Прикинь на себя — *Кое-что новенькое*

Кто-то проклял?..

Любящий муж, интересная работа... Только с материнством не везет. Организм снова и снова отторгает будущего ребенка. В женской консультации ставят диагноз привычное невынашивание беременности.

Удивительнее всего, что никакой патологии врачи не находят. Может, и правда кто-то вас проклял? Каждый раз остро переживаете потерю ребенка, вините себя: зачем подняла тяжелую сумку, зачем надела высокие каблуки...

Привычные выкидыши — одна из самых загадочных аномалий. Установить причину удается не всегда. Удивительно: стоит один раз случиться выкидышу, и в следующий раз на том же сроке беременности женщина подсознательно начинает ждать беду, как бы программируя себя на несчастье. Существует даже мнение, что организм выполняет тайную команду женщины, избавляясь от плода.

Еще одна причина — склонность к тромбофилии. Из-за этого плод не получает нужного питания и погибает. После курса лечения от тромбофилии женщина становится мамой. Сейчас от привычной невынашиваемости страдают до 40% женщин. И напрасно они винят себя и думают, что несчастье произошло из-за падения, стресса или дурных мыслей. Просто они недообследовались! Что происходит при тромбофилии? Тромбы ограничивают кровоснабжение эмбриона — плод перестает расти, происходит выкидыш.

Уникальный метод диагностики тромбофилии нашли в Екатеринбурге. За основу уральские медики взяли американскую методику и усовершенствовали ее. Благодаря этой разработке до 80% женщин, которые не могли выносить ребенка из-за тромбофилии, теперь имеют детей. Теперь в Уральском перинатальном центре женщинам, намеревающимся завести ребенка, рекомендуют обследоваться на тромбофилию. В обязательном порядке этот анализ должны сдать те, у кого были выкидыши, а также если прерывание беременности случалось у матери или сестры. В группе риска и те женщины, в семье которых были ранние инсульты или инфаркты. Частые мигрени, варикоз, аллергия на солнце — тоже сигнал опасности. Первый признак тромбофилии — холодные руки.

Причиной недуга могут стать половые инфекции, гормональные изменения, аномалии строения матки. Но в последнее время одной из главных причин выкидышей врачи считают тромбофилию и антифосфолипидный синдром, то есть повышение свертываемости крови и склонность к тромбозам.

В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ АНАЛИЗ НА ТРОМБОФИЛИЮ ДОЛЖНЫ СДАТЬ ТЕ ЖЕНЩИНЫ, У КОТОРЫХ БЫЛИ ВЫКИДЫШИ, А ТАКЖЕ ЕСЛИ ПРЕРЫВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ СЛУЧАЛОСЬ У МАТЕРИ ИЛИ СЕСТРЫ. ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК ТРОМБОФИЛИИ — ХОЛОДНЫЕ РУКИ

Не навреди

Вирус гриппа так же опасен для беременной женщины и ее будущего ребенка, как и вирус краснухи. К такому выводу пришли российские ученые, проведя исследование в одной из детских больниц. В течение первого года у некоторых детей, рожденных у матерей, переболевших гриппом во время беременности, развивались дистрофия и тяжелые, медленно прогрессирующие поражения центральной нервной системы. Спасти их врачам, увы, не удалось. Так что во время эпидемии будущим мамам лучше не ходить в людные места или надевать стерильные повязки.

А если снова будет разрыв?

Во время родов семь лет назад у меня был разрыв промежности. Его ушили, но врачи меня предупредили, что в последующем естественные роды нежелательны. Однако гинеколог, который наблюдает меня в связи со второй беременностью, говорит, что показаний для кесарева сечения нет. А что если снова будет разрыв на месте старых рубцов?

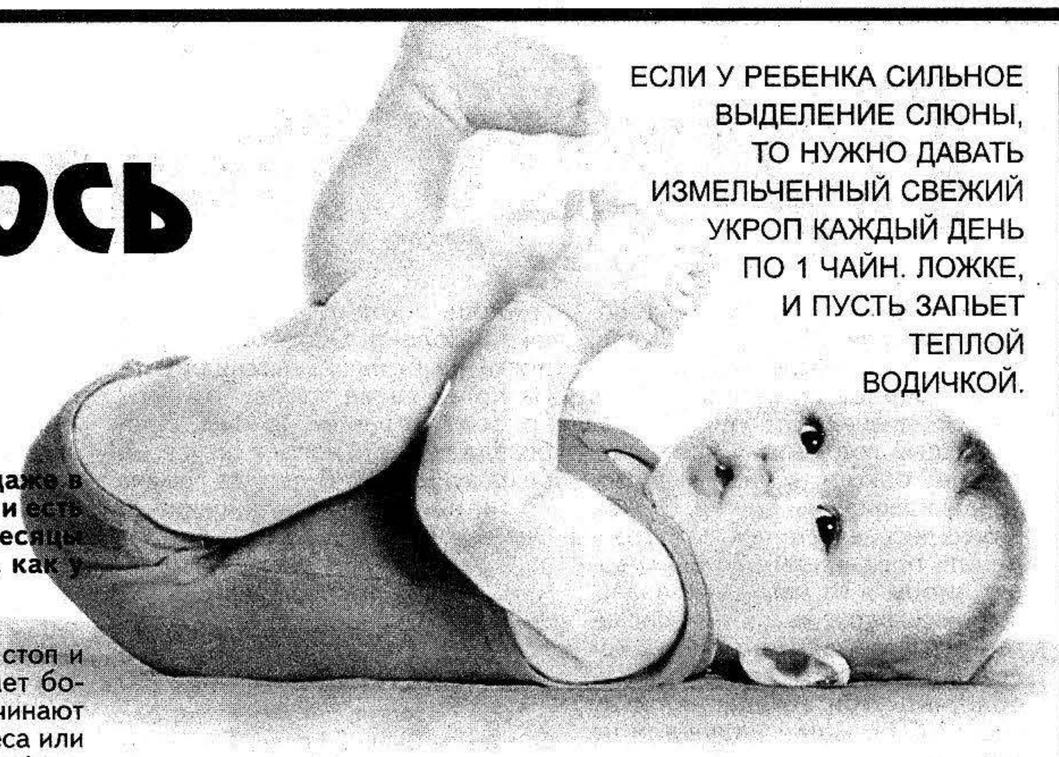
Анна Г., Омск

Операцию кесарева сечения проводят, если у беременной узкий таз, из-за чего ребенок не может самостоятельно пройти через тазовое кольцо матери. Предлежание плаценты — тоже показание к проведению операции. Ведь расположение плаценты над шейкой матки перекрывает пути выхода для ребенка. Кроме того, возможна преждевременная отслойка плаценты. Механические препятствия, например миома матки, мешающие родам через естественные родовые пути, также требуют кесарева сечения. Угрожающий разрыв матки — тоже повод для оперативного родоразрешения. Иногда роды через естественные родовые пути физически возможны, но сопряжены с угрозой для жизни матери или ребенка, например, при слабости родовой деятельности у будущей мамы, сопутствующих заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, осложнениях беременности, создающих угрозу жизни при естественных родах (тяжелый гестоз). Но не стоит беспокоиться раньше времени. Дождитесь 37–38-й недели беременности. На этом сроке врачи определят предполагаемую массу плода и решат, возможны ли роды через естественные родовые пути.

Авторитеты дают советы

Что случилось с тонусом?

Мышцы у малыша и во сне не расслабляются до конца: даже в бездействующих мускулах сохраняется напряжение — это и есть мышечный тонус. Наиболее высоким он бывает в первые месяцы жизни и лишь ко второму полугодию становится таким же, как у взрослых людей.



ЕСЛИ У РЕБЕНКА СИЛЬНОЕ ВЫДЕЛЕНИЕ СЛЮНЫ, ТО НУЖНО ДАВАТЬ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ СВЕЖИЙ УКРОП КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ, И ПУСТЬ ЗАПЬЕТ ТЕПЛОЙ ВОДИЧКОЙ.

ПРИСМОТРИТЕСЬ К НОВОРОЖДЕННОМУ

Его ручки согнуты и прижаты к туловищу, ножки подтянуты к животу и тоже согнуты во всех суставах. Памятуя о тесноте материнской утробы, он занимает как можно меньше места, и его позу называют эмбриональной. Как узнать, не вышел ли тонус мышц за рамки возрастной нормы? Возьмите новорожденного под мышки, поставьте его на стол. Если его слегка наклонить вперед — он делает шаги. Он опирается не на полную стопу, а на поджатые пальчики, во время ходьбы перекрещивает ноги? Если этот рефлекс не исчезает к двухмесячному возрасту, значит, тонус действительно слишком высокий (специалисты называют такое состояние мышечной гипертонией или просто гипертонусом). Обратите внимание, что делает грудничок после того, как вы его распеленали. Сладко потягивается всем телом после сна? Все в порядке! Выглядит скованным, неактивным, зажатым? Значит, мышцы младенца напряжены сверх меры.

МАЛЫШ ХОДИТ НА ПАЛЬЧИКАХ

Если нормализация тонуса затянулась, ребенок начинает отставать в двигательном развитии, а после года у него возникают проблемы с походкой. Пока малыш бегает по дому в легких тапочках, эти нарушения практически незаметны. Но стоит надеть для прогулки обувь потяжелее, и вы вдруг обнаруживаете: дитя ходит на пальчиках, не касаясь пятками земли, или косолапит, или опирается на внутренние края стоп и особым образом стаптывает ботинки, а затем его ножки начинают искривляться в форме колеса или буквы Х. Обычно такие деформации объясняют последствиями рахита, забывая, что нарушение тонуса мышц приводит к тем же результатам.

Кстати, такие отклонения могут быть вызваны не только избыточным, но и недостаточным напряжением мускулатуры, или, как говорят медики, мышечной гипотонией. При этом мышцы ребенка кажутся вялыми, как будто бы обмякшими, ручки в локтях и ножки в коленях разгибаются слишком сильно — больше, чем на 180°.

МАССАЖ И ФИЗКУЛЬТУРА ТВОРЯТ ЧУДЕСА

Еще одна неврологическая тонкость, о которой должны знать родители. В чистом виде мышечная гипертония и гипотония встречаются не так уж часто. Как правило, специалистам приходится наблюдать сочетания этих двух расстройств у одного и того же ребенка. В одних группах мышц тонус повышен, а в других снижен — это так называемая мышечная дистония.

Все отклонения мышечного тонуса лечатся плаванием, массажем и гимнастикой. Тем более что до трехмесячного возраста малыш помнит о том, как плавал в мамином животике, и воспринимает воду как родную стихию. А массаж и лечебная физкультура и вовсе творят чудеса. Только руки должны быть умелыми, владеющими приемами специального «неврологического» массажа и гимнастики, а занятия длительными — по часу в день. К ним можно приступать не раньше чем крохе исполнится месяц. Курс массажа состоит из 10—20 сеансов, интервал между курсами — не менее 30 дней. В большинстве случаев добиться необходимого эффекта можно, не прибегая к лекарствам. Расслабить мускулатуру тела помогут упражнения на мяче, а напряжение икроножных мышц снимут специальные горячие обертывания (спросите у невропатолога, нуждается ли в них ваш малыш).

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

* Положите ребенка спиной на большой надувной мяч. Придерживая кроху за бока, плавно покачивайте из стороны в сторону и вперед-назад — по 10 раз в каждом направлении. Повторяйте 3 раза в день. Если вы заметили, что малыш постоянно выгибается вправо или влево, лежа на животе или спине, то есть тонус мышц с одной стороны выше, чем с другой, сделайте еще одно упражнение.

* Положите кроху боком на мяч: если он выгибается вправо — на правый бок, влево — на левый. Плавно покачивайте мяч вдоль оси тела маленького гимнаста. Повторяйте по 10 раз трижды в день.

НА МЫШЦЫ — ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС

Чтобы сделать обертывание ножек, снимающее мышечное напряжение, вам понадобятся два чистых шерстяных платка размером с пеленку, медицинская клеенка и теплое одеяло. Нагрейте платки над паром, чтобы они стали слегка влажными. Попробуйте отжать: вода не должна капать с них. Вложите в складки платков термометр. Он показывает около 50°С? Можете приступать к процедуре. Температура поднялась выше? Дайте платку немного остыть, чтобы он не обжигал кожу ребенка. Проверьте на себе, приложив нагретую шерсть к внутренней поверхности локтевого сгиба: должно быть горячо, но не больно. Пока платки доходят до кондиции на водяной бане, приготовьте все необходимое для компресса. Расстелите одеяло, поверх него клеенку и согрейте все это грелкой. Положите малыша и быстро оберните теплым платком сначала одну, затем другую ножку от кончиков пальцев до середины бедер, с особой тщательностью заворачивая голеностопный сустав. Учтите: внутреннюю поверхность бедер прогревать нельзя! Укутав ножки, быстро заверните ребенка в клеенку по пояс, а теплым одеялом — по грудь. В первый раз подержите компресс 5 минут, а в последующем постепенно доведите продолжительность укутываний до 15—20 минут. Делайте компрессы для ножек раз в двое суток, не совмещая с банными днями.

В. Н. Чистов, детский невропатолог, врач высшей категории

Советы и ответы

ГЛАЗНОЙ ПРОТЕЗ У МАЛЫША

Моему пятилетнему сыну установили пластмассовый глазной протез. Как долго он ему прослужит?

Ирина П., Воронеж

Стеклянный глазной протез под воздействием слезы изнашивается через год—полтора, пластмассовый — через 2—2,5 года. У детей протезы меняются через 3—4 месяца, так как лицевые кости в раннем возрасте растут очень быстро.

КОГДА СПАТЬ УКЛАДЫВАТЬ

Самого младшего ребенка я укладываю спать в 11 вечера, правда, и просыпается по утрам он поздно. Все окружающие в ужасе, уверяют, что дети должны ложиться спать не позже 8—9 вечера. Кто прав?

И. Лобачева, Мурманск

Свои биологические часы есть не только у каждого взрослого, но и у каждого ребенка. По всей видимости, ваш малыш — типичная «сова», и такой режим ему вполне подходит.

У НАСТЕНЬКИ КРИВЫЕ НОЖКИ

Настенька пошла в 9,5 месяца, с тех пор постоянно на ногах, сидит редко. Возможно, поэтому у нее немного кривые голени. Что посоветуете?

И. Пенькова, Ростовская обл.

Все здоровые дети ее возраста обожают стоять в манеже и обследовать комнату на собственных ножках. Из-за еще не окрепшего опорно-двигательного аппарата ножки могут немного искривляться, но к трем годам они выпрямляются. Однако искривление может свидетельствовать и о рахите, поэтому проконсультируйтесь у педиатра.

ПОХОЖЕ НА МОЛОЗИВО

Дочери несколько недель, у нее набухли молочные железы и из них выделяется жидкость, похожая на молозиво. Кроме того, отекли и припухли половые губы. Что происходит?

Юлия, Ижевск

В этом нет ничего патологического. Так в организме маленькой девочки действуют половые гормоны матери, которые попали к ней еще во время внутриутробного развития. Обычно это проходит к началу второго месяца. Если нет — обязательно покажите малышку детскому гинекологу.

В ЧЁМ ПОЛЕЗНЕЕ КУПАТЬ

В чем полезнее всего купать новорожденного: марганцовка, морская соль, просто кипяченая вода?

Н. Никитюк, Краснодарский край

До тех пор, пока полностью не заживет пупочная ранка, для купания надо использовать кипяченую воду или воду с добавлением раствора марганцовки. После заживления ранки можно купать в обычной воде.

ОТ ПАМПЕРСОВ Я ОТКАЗАЛАСЬ

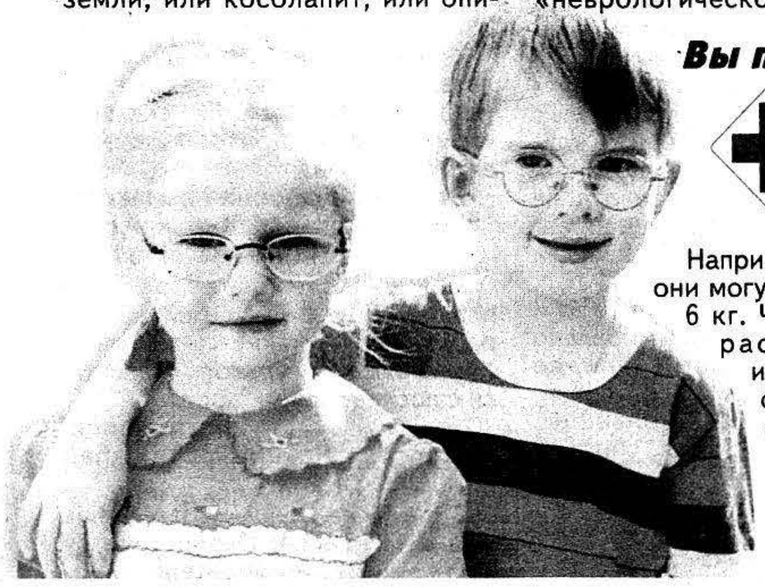
Пытаясь избавить малыша от пеленочного дерматита, я перепробовала все памперсы, но ничего не помогало. Тогда я вообще перестала надевать ребенку памперсы и подгузники, а после туалета просто мыла ему попку и смазывала ее касторовым маслом. Через несколько дней кожа очистилась, никакой сыпи нет и в помине...

И. Силантьева, Вологда

Действительно, памперсы хороши для детей со здоровой кожей. А вот малышам с пеленочным дерматитом они приносят только вред. Сухие памперсы не пропускают воздух, аммиак задерживается и раздражает кожу. В таких случаях лучше смыть мочу и дать коже свободно дышать. А касторовое масло смягчает кожу и защищает ее от аммиака.

Вы просили рассказать — *Не всё так плохо*

Очень худенький...



НЕКОТОРЫЕ ДЕТИШКИ ВПОЛНЕ ОХОТНО СЪЕДАЮТ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ИМ ПОЛОЖЕНО ПО ВОЗРАСТУ, И ПРИ ЭТОМ ОЧЕНЬ МАЛО ПРИБАВЛЯЮТ В МАССЕ.

Например, в 5 месяцев они могут весить 5,5 или 6 кг. Часто родители расстраиваются из-за такого «отставания», оно вызывает у них беспокойство, для которого, как правило, нет совершенно никаких причин.

У худеньких детей — разумеется, речь идет только о тех малышах, у которых при тщательном обследовании со всеми необходимыми анализами не выявлено никаких аномалий, — телосложение мелкое, которое подчеркивает их малый вес. Но повторим: если ребенок здоров, то для беспокойства нет причин. Очень часто такие дети сильно опережают других в моторном и интеллектуальном развитии, рано начинают ходить, они ловкие и подвижные, всегда очень бойкие и смышленые, живые и забавные. Кроме того, опыт показывает, что такие младенцы редко болеют. Следовательно, если ваш ребенок принадлежит к этой категории, вам не о чем беспокоиться: он будет прекрасно развиваться, а в дальнейшем может остаться таким же худеньким, но может и набрать массу, которую вы считаете нормальной.

Но у некоторых худеньких детей действительно пониженный аппетит, и бывает, что родители стараются усиленно их кормить, буквально заставляя съесть каждую ложечку. Во время таких кормлений дети едят очень немного. Их надо кормить не принуждая, не заставлять есть насильно, а стараться давать им максимально богатую питательными веществами пищу, но в небольших объемах. Отсутствие аппетита говорит о болезни только в тех случаях, если ребенок отказывается от еды в спокойной и доброжелательной обстановке и не утоляет голод кусками хлеба или любимыми блюдами. Не теряйте времени, ведите ребенка к врачу, чтобы выяснить, нет ли у него каких-то заболеваний пищеварительного тракта, глистов или других болезней.

У других малышей худоба вызывается снижением аппетита из-за излишней родительской настойчивости. Замечено, что некоторые худые дети лучше едят небольшими порциями, но чаще. Поэтому надо грамотно составить рацион питания ребенка. Можно вместо молока готовить кашу на сливках (сначала используйте полужирные сливки, а потом жирные), можно добавлять немного сливок в супы-пюре. Кладите немного больше масла в вареные овощи и мажьте побольше масла на хлеб. Эти перемены надо осуществлять постепенно, поскольку пищеварительной системе необходимо время, чтобы привыкнуть к увеличенному потреблению жира. Но если ребенок возражает против таких перемен, не настаивайте — этим вы только ухудшите его аппетит. Добавление сливок и масла в пищу далеко не всегда помогает ребенку прибавить в весе. Вся беда в том, что обычно такая мера только уменьшает его аппетит. Итак, если у вас как будто нет никаких проблем с ребенком, если он был худощав от рождения, но каждый год относительно нормально прибавляет в весе, успокойтесь. Вероятно, таким его и задумала природа.

С. Б. Костюченко, детский диетолог

■ РЕБЕНОК УСТАЕТ В ШКОЛЕ? 300 Г ОРЕХОВ, 300 Г КУРАГИ, 2 ЛИМОНА ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ, СМЕШАЙТЕ С 300 Г МЕДА И ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ В ДЕНЬ.

■ ПЕРЕД ПРОГУЛКОЙ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СМАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ ЛИЦО ЖИРНЫМ КРЕМОМ. СЕЙЧАС В АПТЕКАХ ПРОДАЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ КРЕМ, ЗАЩИЩАЮЩИЙ ОТ МОРОЗА, И ДЕТСКАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА. ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, НАПОИТЕ КРОХУ ГОРЯЧИМ ЧАЕМ И НАДЕНЬТЕ НА НОЖКИ ТЕПЛЫЕ НОСОЧКИ.

Полезно знать

У ДЕВОЧЕК С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА МЕНСТРУАЦИИ ХОТЬ И НАСТУПАЮТ РАНЬШЕ, В ДАЛЬНЕЙШЕМ НЕРЕДКО ИДУТ НЕРЕГУЛЯРНО, С ЗАДЕРЖКАМИ ИЛИ КРОВОТЕЧЕНИЯМИ, ТО ЕСТЬ УЖЕ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ МОГУТ ФОРМИРОВАТЬСЯ ГОРМОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ.

Прошу помощи

ГОЛОВА БОЛИТ ДЕНЬ И НОЧЬ

У меня очень сильные головные боли — голова болит день и ночь. Еще мучает сильный шум в голове. Стала плохо слышать. От всего мне плохо: меня раздражают разговоры, шум, музыка, радио не включаю, телевизор не смотрю. Мне очень плохо. С ума можно сойти, не хватает никакого терпения. От шума в голове пила настойку клевера, но не помогло. Может, кто-то поможет мне? Умоляю, жить не хочется, схожу с ума!

Прошу откликнуться молодого человека, который в одном из номеров «Айболита» написал о лекарстве на коньяке или на пиве, при помощи которого вылечился от шума в голове.

Е. С. Дементьева, Ставрополь

СЕРДЦЕ ПЕРЕСТАЁТ БИТЬСЯ, И ЗАМИРАЕТ ДЫХАНИЕ

После того как понервничаю, в груди ощущаю сильный толчок, как будто сердце на секунду перестает биться, и замирает дыхание. Потом сердце начинает биться очень быстро. Все это длится несколько секунд. В этот момент мне становится жутковато, кажется, будто умираю. Особенно страшно, если все это происходит в людном месте — начинаю нервничать. Понимаю, что я взрослый человек и надо взять себя в руки.

Подобное со мной длится уже 8 лет и повторяется примерно раз в месяц. Причем во время приступа нет никакой боли. По жизни я активный человек, к врачам идти не хочется — молодая и не хочу сидеть в поликлинике в окружении старушек. Да и времени нет, так как в декрете и все время провожу с ребенком. А в платной клинике цены высокие. Вот и решила написать в «Айболит». Помогите, пожалуйста, разобраться: что со мной происходит? И еще. Мне ставили диагноз вегетососудистая дистония. Может, у кого-то из читателей существует подобная проблема и вы сможете поделиться хорошими советами?

Всем огромного здоровья, долгих лет жизни и заранее огромное спасибо!

Ксения, Павлодар, Казахстан

А КАКИЕ БОЛИ АДСКИЕ БЫВАЮТ!

Пишу в надежде на вашу помощь. Болезнь у меня тяжелая и страшная. Переношу ее тяжело, особенно по утрам, когда на несколько часов все тело сковывает. Лежу и думаю: отпустит или так и останусь неподвижной? А какие боли адские бывают! Не могу пошевелиться, начинаю мерзнуть, ноги становятся ледяными, зубы стучат. Укутываюсь, как могу, а потом начинаю сильно потеть. После этого становится легче, и я понемногу начинаю разминать руки и ноги. Лишь к вечеру раскачиваюсь. И так каждый день.

У меня дома целая библиотека медицинских журналов, стараюсь по ним лечиться. Но Бог мне послал «Айболит» №18 за 2008 год, в котором врач-ревматолог Е. С. Соколов подробно описал способ лечения артроза.

Каждый год лежу в больнице, лечение одно и то же: преднизолон, диклофенак и другие. Может, кто-то посоветует, чем можно заменить преднизолон? Мне говорят, чтобы я от него отказалась, но боюсь: вдруг не смогу передвигаться? Ноги сильно болят в коленях и стопах. Посоветуйте, как облегчить мои страдания? Жду писем! С большой надеждой на вашу помощь!

Фатима Шенкао, ул. Кавказская, 14, а. Новокувинск, Адыге-Хабльский р-н, КЧР, 369353

ГРИБОК? ВРОДЕ НЕ ПОХОЖЕ

Мне 46 лет. Сколько себя помню, у меня периодически ногти отстают от мяса: то срастутся, то опять отходят. Иногда бывает очень больно. Особенно плохие ногти на больших пальцах рук. На ногах то же самое. Что это? Грибок? Вроде не похоже. Пробовала держать ногти в уксусе, но безрезультатно. В детстве грызла ногти, но вовремя остановилась. Очень комплексую.

Ирина, Темрюк, Краснодарский край

ПЬЯНСТВО, ДРУЗЬЯ, КОНОПЛЯ...

Горе переполняет меня. Нет сил бороться! Сыну 24 года. Три месяца назад вышел из тюрьмы, отсидел за воровство 2 года 4 месяца. До тюрьмы жизнь была похожа на сегодняшнюю: пьянство, друзья, конопля... В детстве он нюхал клей, бензин, но вроде бы забросил это дело. А сейчас пьянство и травка. Жить с ним рядом невыносимо: оскорбления, грубость. Страшнее всего, что это до конца жизни. Жалко его, пропадает мой сыночек. Я очень люблю его. Кодироваться пока не хочет, говорит, что рано. Но боюсь, как бы не было поздно. Прошу помощи у читателей «Айболита»: помогите! Может, у кого в семье было такое горе? Чем закончилось? Свой адрес не пишу, сын может увидеть.

В. Н., Саратовская обл.

НАДЕЮСЬ ТОЛЬКО НА АЛЛАХА И НА ВАС

Может, вы поймете мои каракули. Никто за меня писать не хочет. А я уже не могу лежать. До того похудела, и кости стали такими тонкими, что надеюсь только на Аллаха и на вас. Пять лет назад сломала ногу, сказали — перелом шейки бедра. Кости долго не срастались. Прошло 2 года, нога стала сильно болеть, а вторая нога, где нет перелома, вся до ступни сильно опухла. Колено было горячее, красное. Больно до невозможности! Судорогой сводит без остановки. С кем случалась такая беда? Помогите мне! Если есть какое готовое народное средство, травы, настойки, пришлите мне. О тех, что пишут в «Айболите», в республике нашей не слышали. У меня I группа инвалидности. Живу на квартире, половину пенсии отдаю хозяину. А может, найдутся добрые люди, которые заберут меня на несколько месяцев туда, где чистый воздух и море? Я не вредная, не капризная, получаю приличную пенсию. Лежать хочется на свежем воздухе, а не с пятого этажа смотреть на прохожих.

Раиса Агасиева, ул. Осканова, 29, кв. 18, Карабулак, Ингушетия, 386231

ДОЧЬ ПРОДОЛЖАЕТ БОЛЕТЬ

Дочь Юлия — учитель начальных классов. Так вот, однажды прямо во время урока она потеряла зрение. На машине «скорой помощи» ее привезли в больницу, обследовали — и ничего не нашли. Собрали консилиум врачей и пришли к мнению, что нужно направить на обследование в Саратов, в нейрохирургический диспансер. Там сделали снимки головы и поставили диагноз менингиома (доброкачественная опухоль). Нужно делать операцию, но в клинике нет нужного оборудования. Юлю выписали. В Горздравотделе нас заверили, что дадут направление на операцию в Москву или Санкт-Петербург. Дочери 41 год, за время болезни потеряла 9 кг и вообще потеряла силы и морально сломлена. Что делать? Мне, ее отцу, 81 год, матери 76 лет. Врачи, да и администрация больницы, с нами не церемонятся, считают недееспособными. Ведут разговоры с ее сыном, нашим внуком. Но ему всего 19 лет. Дочь продолжает болеть, никакого лечения не получает. Что нам делать и как дальше жить? Или готовиться к самому худшему? У кого была такая же проблема? Как вы ее решили? Куда и к кому обращались и кто конкретно вам помог?

Родители Юлии Михайловны Коваленко, пр. Ф. Энгельса, 93, кв. 4, Энгельс, Саратовская обл., 413105

ЗИМА, ОПЯТЬ БУДУ МЁРЗНУТЬ

Живу очень бедно, почти всегда впроголодь. В поселке работы нет. Я одна, помочь мне некому. Одежда вся износилась, даже стыдно. А ведь мне всего 20 лет. Наступили морозы, а у меня нет теплой зимней одежды и обуви. Нет дров, и никакой возможности их купить, а значит, опять буду мерзнуть. Рада бы учиться или работать, но где? А еще у меня сколиоз, поэтому спина все время болит. Может, найдутся добрые люди, которые смогут мне прислать одежду (размер 48-й) и обувь (размер 38—40-й)?

Ольга Николаевна Колганова, ул. Луговая, 19, пос. Инжавино, Тамбовская обл., 393313

ВСЁ ТЕЛО БУДТО ОБМЯКЛО

Мне 56 лет, 4 года болею. Диагноз — энцефаломиелопатия. Работала 10 лет на вредном производстве. Потом был стресс. И вот результат. Все тело как будто обмякло, головные боли, давление 220/100. Вначале был прострел в большой палец ноги, а потом как цепная реакция: пальцы, стопы, мышцы — все стало будто мертвое. Ноги холодные, хожу еле-еле, боли в позвоночнике. Подскажите, как жить? Чем лечиться? Обращаюсь к тем, кто страдает этим недугом.

Любовь Александровна Кожевникова, Астрахань

***

Жду советов от читателей, которым поставлен диагноз болезнь Паркинсона. У меня трясутся руки. Прописанные врачом лекарства не помогают. Как приостановить развитие болезни?

Мария Наумовна Игнатова, Н. Оскол, Белгородская обл.

***

Вышлите, пожалуйста, корни шелковицы (тутовника). Очень нужны для лечения! Оплату гарантирую.

Л. К. Кулдошина, 1-й мкрн, д. 27-44, Уварово, Тамбовская обл., 393464

***

12 лет назад, когда удаляли желчный пузырь, обнаружили полип в желудке. Сейчас он увеличился. Слышала, что полипы бывают разные. У меня он на ножке. Да еще гастрит, болит желудок и подташнивает. Режим, конечно, не соблюдаю. Можно ли избавиться от полипа? Поделитесь опытом. Мне 60 лет.

Нина Максимовна Политова, Самарская обл.

***

У меня узел на щитовидной железе. Три года не рос, а за этот год увеличился на 3 мм. Подскажите, что предпринять, чтобы остановить рост узла?

Раиса Васильевна Милюкова, Железногорск, Курская обл.

***

Моя дочь сделала аборт, и теперь у нее не будет детей. Не вырабатываются какие-то гормоны. Женщины, кому удалось справиться с последствиями аборта?

Без подписи, Красноярский край

***

С 5 класса ношу очки. Сейчас уже в 11 классе. Очень хочется носить линзы, но родители не позволяют. Говорят, что это вредно. Но почему же многие люди носят их годами — и ничего, а именно у меня повредится сетчатка глаз?! Все говорят, что очки мне не идут. Что же делать? Как уговорить родителей? Посоветуйте, пожалуйста! Обращаюсь к тем, кто носит линзы: поделитесь ощущениями. И не отражается ли это на зрении?

Таня М., КЧР

***

Мне 36 лет, сыну 4 года. Я мать-одиночка. Живем в селе, работаю, но зарплата — одни слезы. В одном из номеров газеты женщина писала, что есть центры помощи, где помогают одеждой и обувью. У нас такой центр есть, но там больше одежды и обуви на пожилых людей, а с детскими вещами проблема. Поэтому обращаюсь к читателям «Айболита». Может, у кого-нибудь остались вещи и обувь на мальчика 4—6 лет? Будем благодарны, если вы пришлете их нам.

Наталья, д/в, п/п 6804 №174532, почта, с. Устье, Моршанский р-н, Тамбовская обл.

Свояченица прямо сказала: «Тебя не хотим и детей твоих тоже»

Айболит

У нас с мужем смешанный брак: я русская, он — азербайджанец. По воле судьбы встретились и полюбили друг друга, и вот уже 41 год вместе. У нас четверо детей. В жизни было и плохое, и хорошее. Меня и моих детей не любили. Свояченица прямо сказала: «Тебя не хотим и детей твоих тоже». Я терпела, чтобы у детей был отец, так как сама росла без отца (он погиб на фронте).

Тут старшая дочь встретила парня, они полюбили друг друга, и история повторилась. Его мать не захотела принять в семью мою дочку, потому что она не чистокровная азербайджанка. Дети все же поженились без согласия свекрови. Родился сын, дети переехали жить на Север. Но в отпуск приезжали в гости, на родину. По приезду зять обычно жил у друзей и знакомых и по 40 дней не приходил к жене. А когда все же заявлялся, дочка находила у него треугольники, зашитые в черную ткань. «Что это?» — спрашивала. — «Это молитвы, чтобы на работе все было нормально», — отвечал зять.

Когда дочка снова ходила беременной, свекровь поехала к ним, устроила скандал и пожелала, чтобы ребенок умер в утробе у матери, проклинала... После ее отъезда дочь нашла письмо, в котором свекровь поставила перед сыном выбор: либо она, либо жена и дети. Зять выбрал мать и оставил жену и детей, хотя они прожили с дочкой 14 лет.

После этого начались проблемы: старший мальчик попал в дурную компанию. Дочь сразу же отправила его к нам, в Азербайджан. А дочкину бывшую свекровь парализовало. Зять привозил к ней самых знаменитых в республике врачей, но они ничем не смогли помочь. По ночам она звала нас с мужем и нашу дочку. А когда дочь приехала к нам в отпуск, ее свекровь поднялась с постели, пришла к нам и стала просить у дочки прощения. Даже хотела помирить своего сына с невесткой. Дочь ее простила, но с мужем не помирилась. Через 10 дней после той встречи свекровь умерла. Думаю, что она делала на всю нашу семью джадо — это мусульманская порча, и она бумерангом вернулась к ней.

Старший внук поступил в институт. Правда, учился 8 лет: то бросал, то восстанавливался, и в итоге на пятом курсе бросил учебу. Куда ни поступит на работу, нигде более двух-трех месяцев не задерживается. Ему уже 28 лет, а он так и не определился в жизни. Не женат, ленив, лжив, спит до двух часов дня. Второй мой внук постоянно болеет. Однажды гулял с собакой, его ударили по голове бутылкой и нанесли три ножевых ранения в область сердца. Преступников так и не нашли. Хотели поменять место жительства, продали квартиру, а тут инфляция... За новую квартиру заплатили половину суммы и третий год живут на квартире, так как не могут выплатить оставшуюся сумму. Как будто кто-то продолжает ставить преграды. Я точно знаю, что это все еще последствия джадо свекрови и ее проклятий. Люди добрые, может, кто-то знает, как и где можно снять с семьи мусульманскую порчу и проклятия? Дочь покрестилась и младший внук крещеный, а старший — мусульманин.

Фамилию прошу не публиковать, так как «Айболит» покупают многие мои знакомые.

Аза, Баку, Азербайджан

От редакции. В порядке исключения оставляем адрес в редакции.

Дочку жалко: если я умру, как она будет без меня жить?

Айболит

Пять лет назад я заболела, появился шум в ушах. Диагноз был неутешительный — хроническая сенсоневральная тугоухость. Перестало слышать левое ухо. Но я жила, лечилась. В 2006 году забеременела от любимого человека. Но он меня, как это часто бывает, бросил. Несмотря на это, решила родить. Все было хорошо, беременность протекала нормально, без осложнений. Настал день, когда я родила доношенного ребенка — девочку. Как же я была счастлива! Но, увы, счастье длилось недолго. После родов у меня ухудшился слух. Перестала слышать. Начала лечиться — слух вернулся. Но потом снова ухудшился. Получила III группу инвалидности. Аппарат пока не дали. Теперь думаю, зачем мне нужна жизнь, если я глухая? Кому нужна такая инвалидка? Все мечты рухнули. Хотела учиться, работать, любить и воспитывать свою чудесную доченьку. Но из-за своей болезни я просто не хочу жить! Не могу так! Ведь у нас поселок маленький, все знают друг друга. Не хочу, чтобы знали, что я глухая.Не раз очень хотелось повеситься, но удерживала дочь. Ей сейчас 1 годик, мне 22 года. Вот и подумайте, как жить с такой болезнью (адгезивный двухсторонний средний отит, тугоухость III—IV степени). Ненавижу себя. С родными ссорюсь из-за пустяков. Со многими знакомыми перестала общаться, если их вижу, то скорее ухожу или делаю вид, что не вижу и не узнаю. В общем, не хочу жить и не могу, даже ради дочери. Пишу и плачу. Посоветуйте, что делать, как быть? Обращаюсь к тем, кто живет с такой болезнью. Что вы принимаете? Может, есть народные методы лечения? Дочку жалко: если я умру, как она будет без меня жить? Очень надеюсь на вашу поддержку!

Светлана Тыкшеева, Бурятия

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ КАСАЮТСЯ ВАШЕГО ДУШЕВНОГО ИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ БЛИЗКИХ, НА КОТОРЫЕ ВЫ НЕ НАХОДИТЕ ОТВЕТОВ, ПИШИТЕ В РЕДАКЦИЮ. АДРЕС СМОТРИТЕ В ВЫХОДНЫХ ДАННЫХ «АЙБОЛИТА» НА СТР. 22, ВНИЗУ. НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ, А ВОЗМОЖНО И ДРУГИЕ ЧИТАТЕЛИ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ, ПОМОГУТ РЕШИТЬ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ.

Спешим помочь

МОЛИТЕСЬ — ЧЕМ ЧАЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Для В. Е. Пономаревой из Красноярского края, автора письма «Безнадега», у нее дистрофия сетчатки («Айболит» №23).

Читайте молитву Господу, Он защитник и покровитель слепых: «Господи, Отче наш, все видящий, дальновидящий, покровитель слепых и телесно незрячих! Пошли на нас свет любви своей, чистоты своей, чтобы темень и мгла не смогли закрыть и погасить свет видения, чтобы мы видели все видимое и невидимое, Тобою, Отче наш, созданное. Пошли на нас свою благодать исцеления: духовную, душевную, телесную. Да возрадуются наши сердца, осветлятся души и просветлеет разум! Господи, будь нашим вечным светилом, незакатной звездой на все времена! Аминь».

Утром, когда проснетесь, голодной слюной протрите веки. Делайте так 2 недели, отдохните 5 дней и повторите курс.

Молитва Святому Димитрию (от болезней глаз): «О великий и милостивый стратотерпче, царевичу Дмитрие! Услыши нас, грешных, моление с усердием тебе приносящих, и помози нам в жизни сей, от грехов, бед и страстей избавляя, и в будущем веце будь помощник и заступник, от мучений адовых освобождая и способляя купно с тобою поклонятися и воспевати Всесвятую Троицу, Отца и Сына и Святого Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Молитесь по 3—4 раза в день — чем чаще, тем лучше.

Татьяна Порфирьевна Куликова, Барнаул

СНАЧАЛА УДАЛИЛИ ОДИН ПАЛЕЦ, ЗАТЕМ ДРУГОЙ...

Для Нины Васильевны Алимовой из Балаково, Саратовской обл., автора письма «На парализованной ноге покраснели два пальца», предгангренное состояние («Айболит» №23).

Мы столкнулись впервые с гангреной в 2003 году, тогда врачи поставили моей маме диагноз сахарный диабет. Положили в больницу, два месяца лечили. Гангрена началась на правой ноге, поражены были два пальца: большой палец и рядом с ним. Сначала удалили один палец, затем другой... Закончилось все ампутацией ноги по бедро. Врач сказал, что жить будет максимум 2 года, но через три года началась гангрена на второй ноге, и снова на большом пальце. Я долго и упорно лечила маму разными лекарствами, примочками, мазями, но результата не было. Вызвали врача, он сказал, что нужна ампутация и другой ноги, и тоже по бедро. Мама отказалась наотрез. Я не знала, как быть, ведь палец сгнил наполовину, вместе с ним сухожилия, и начала разрушаться кость. Не знаю, что меня толкнуло купить в аптеке ихтиол (чистый). Начала им мазать рану. Удивительно, но она стала затягиваться. Сначала обрабатывала перекисью водорода, затем намазывала чистый ихтиол. Гангрена любит влажную среду, а ихтиол сушит. В результате рана на полпальца затянулась и покрылась розовой кожицей. Лечила маму месяца 4—5. Если сможете, то найдите этот ихтиол. В аптеке продается ихтиоловая мазь, но она не годится, т. к. там есть вазелин или другая основа. Нужен ихтиол без добавок, он хорошо смывается водой. Еще я прочла в «Айболите», что помогает винилин (тоже продается в аптеке). Попробуйте — хуже не будет. Надеюсь, что мой опыт вам поможет.

Ирина Николаевна Симонова, Тихорецк, Краснодарский край

У МЕНЯ ТОЖЕ КИСТА НА ПОЧКЕ

Для Л. М. Гридасовой из Воронежской обл., на одной почке киста, в другой камень («Айболит» №23).

Если киста не растет, просто забудьте про нее — так мне посоветовал врач. У меня тоже киста на почке. Но через каждые полгода надо ходить на УЗИ. От камней в почке пейте травы, которые разрушают их: кукурузные рыльца, шиповник — корни или ягоды. А от запора я заваривала корень солодки и семена моркови. Ем яблоки, свежую морковь, капусту. И еще постоянно грызу нежареные подсолнечные семечки — в день по полстакана.

Лучшее лечение геморроя — втягивать и отпускать анальное отверстие по 8—10 раз — чем чаще, тем лучше, хоть по 100 раз в день. Упражнение можно делать стоя, сидя, во время ходьбы, лежа. И уже на третий день наступает улучшение, а через месяц полностью избавитесь от геморроя. В дальнейшем это надо делать для профилактики.

Зоя Ивановна Каргина, Астрахань

ОТЗОВИТЕСЬ!

М. К. Герюгова из Карачаевска, у племянника в 23 года выявилась эпилепсия («Айболит» №23)!

Позвоните мне. Очень хочу помочь. Тел.: 8-909-755-55-13, 8-918-883-51-75.

Ирина, Солнечнодольск, Ставропольский край

Были хронические остеомиелиты, перенесла 5 операций, чистили кости. Но победила!

Для Наташи из Ставропольского края, которая попала под КамАЗ, отняли стопу («Айболит» №19).

У меня такая же история. Хочу поддержать тебя. Прочитала твое письмо и вспомнила свою историю тридцатидвухлетней давности. В 1976 году, в год, когда ты родилась, я родила сына. Ему сейчас было бы тоже 32 года. Но, к сожалению, он погиб 16 лет назад, попав в аварию. Я же попала под поезд. Колесо проехало по стопе, раздробив ее на мельчайшие косточки. Мне было всего 18 лет. Травматолог, который делал мне операцию, пожалев меня, 5 часов складывал эти косточки, чтобы сохранить хотя бы часть стопы. Год пролежала в больнице, пересаживали кожу. Были хронические остеомиелиты, в результате я перенесла еще 5 операций, чистили кости. Но победа была на моей стороне. На руках был двухмесячный малыш, неоконченный четвертый курс педучилища. Все преодолела. Упорно желала жить, как все, полноценной жизнью. С тросточкой закончила педучилище, получила образование. И пошла работать в школу. Нога болела после долгой ходьбы. Но вера, любовь к сыну, к семье, к жизни помогли не отчаяться. Ты молода, у тебя, вероятно, уже большие дети, они помогут преодолеть страх, боль утраты, разочарования. Я верю в тебя, у тебя все получится! Только не паникуй. Другие люди болеют намного более серьезными недугами, и многие преодолевают болезни. Поэтому говори себе: «Я все смогу, все преодолею, я самая красивая, самая счастливая. Я люблю жизнь в любых ситуациях». Желаю тебе здоровья, любви и счастья!

Татьяна Михайловна Горбачева, с. Бакмасиха, Новосибирская обл.

У моей сестры недавно умерла свекровь от истощения, всё талию соблюдала в 78 лет. Бабки наши дуреют прямо...

Для А. П. Яшиной из Мордовии, автора письма «Питались плохо, зато были здоровы» («Айболит» №17).

Охота мне ответить на ваше письмо, высказать свое мнение о прошлой жизни. Я родилась в Сибири. Дедушка приехал в Новосибирск после войны работать. Дали ему финский казенный домик на 2 хозяина с приусадебным участком. Было у них с бабушкой 2 дочери. Одна, моя будущая мать, пошла работать в 16 лет на завод, а младшей было 7 лет. Бабушка вела дома хозяйство. Развели коз, кур, были всегда свиньи. Все жили в одной комнате. Маленьких козлят держали в теплом коридорчике. Хорошо помню, как пасла с бабушкой коз. У меня ножки не идут, а идти километров 5, не меньше. Так меня в мешок посадят, на спину — так и передвигались. Дед и родители были на работе. Помню, придут с работы, бабушка греет к их приходу таз с водой, моются — а с них мазут льется, фуфайки замусоленные. У всех всегда были вши, мыло — и то родителям давали на заводе. К чему пишу? К тому, что сейчас старикам жить бы да жить до 80 лет. И группу инвалидности дают, и лекарства, и пенсию. Да начни полуживую овцу кормить — и она расцветет. Матери моей 78 лет, живет одна, помаленьку двигается. Как ни придешь к ней, у нее всегда в холодильнике молоко, сметана, блинчики, пирожки. Суп зимой никогда не варила без мяса, а летом варит с тушенкой. Правнук приезжает на выходные, помогает. А мы на даче трудимся. Я считаю, всем по мере возможности надо двигаться, но не до упада — от работы даже кони дохнут. Кто будет сильно-то работать в 80 лет! Живем, потому что у власти в России молодые президенты. У нас в Красноярском крае губернатор — умница-молодец, пенсионерам дает 100 рублей на проезд каждый месяц. Да и смотреть по телевизору на него приятно. Старым людям питаться надо хорошо. У моей сестры в Новосибирске недавно умерла свекровь от истощения, печень и селезенка стали как тряпка, все талию соблюдала в 78 лет. Бабки наши дуреют прямо, на диетах сидят — худеют. Крашеные, одеваются по моде, ходят в брючках, ветровках, шапочках. Раньше старухи в фуфайках ходили, в шалях. Ладно артисты — им надо прыгать по сцене, но сколько им лет! Боятся картошки жареной поесть, чтобы веса не прибавить. А я ем молочные продукты ежедневно и хотя бы 2 раза в неделю мясо. Фрукты, овощи есть с дачи. Молодым же работать нужно. У нас две дочери трудятся на Березовской ГРЭС. Старшая крановщицей: а ну-ка залезь на кран на высоту 70 метров. Да и жарко там, наверху. Но работает. Младшая трудится там же, как вьюн бегает по цеху. А вы говорите: молодежь не работает... Ну а бичам своя участь.

Валентина Федоровна Нохрина, Шарыпово, Красноярский край

Приютим

Для Галины Сергеевой из Чебоксар («Айболит» №18).

Мы вас можем приютить!

А. С. Пересыпкин, ул. Центральная, 103, х. Крикуна, п/о Круглик, Красноармейский р-н, Краснодарский край, 353818

***

Живем вдвоем с мамой 18 лет. Сынок мой в 1991 году погиб в ДТП. Мы уже немолодые, мама 1925, а я 1949 года рождения. У нас полтора дома, вдвоем тяжело. Дом надо ремонтировать, а мужики попадаются ленивые — бегут. Я покрасила треть потолка в зале — и лежала двое суток. Скоро будут деньги на ремонт, нужен хозяин в дом. Откликнись, добрый мужичок 55—60 лет!

Л. М. Кунакова, ул. Калинина, 233, Минводы, Ставропольский край, 357201

***

Приглашаю к себе для совместного проживания в деревне одинокую женщину или мужчину. Кто любит деревню — приезжайте. Дом с газом, теплый, уютный. Есть баня, летняя кухня, вода во дворе, огород. Мне 57 лет, одинокая. Судимых, альфонсов, с вредными привычками прошу мне не писать.

Галина Васильевна Милякова, пр. Кирова, 181, кв. 21, Самара, 443105

Вам письмо

Организм не переваривает пищу? Не травите его!

Для мужа Светланы из Электростали, Московской обл., автора письма «Жизнь превратилась в кошмар», у него реактивный гепатит («Айболит» №14).

Я тоже в 30 лет перенесла операцию по удалению желчного пузыря с камнями. После операции мне тоже стало хуже, чем до нее. Помогли трава шалфея и раздельное питание. Советую вам отказаться от всех таблеток. Если организм не переваривает пищу, то не надо его подхлестывать таблетками — заменителями пищеварительных ферментов. Они помогают временно, насильственно и гасят функцию пищеварительных желез. Это может привести к их атрофии. Надо просто снять с них нагрузку, и постепенно они сами восстановятся. Для этого требуется всего лишь раздельное питание. Шалфей же хорошо снимает воспаление. Я делала из него настой: 1 чайн. ложку настаивала в 2 стаканах кипятка 30—40 минут и пила по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Позже можно пить его с медом и по 1 стакану. В начале трапезы съедайте овощной протертый салат (сначала из отварных овощей). Когда боли исчезнут, переходите на свежие протертые овощи. Сразу можно включить в меню по 1 ст. ложке квашеной капусты с растительным маслом и мизерным количеством репчатого лука или чеснока. Капусту квасьте сами: тоненько нашинкуйте ее вместе с морковью, слегка посолите и утрамбуйте в банку. Ешьте, когда она приобретет слегка кисловатый вкус. Чай, воду пейте между приемами пищи. Кипяченая вода с натуральным лимонным соком хорошо оздоравливает поджелудочную железу. Более подробно о том, как питаться после операции на желчном пузыре, читайте в «Айболите» №7 в моем письме «Я жалею, что когда-то согласилась на операцию» (рубрика «Спешим помочь»). Не пугайтесь названия: просто я за то, чтобы все органы лечить до победного, а операция — это крайняя мера.

Мне сейчас 55 лет, чувствую себя хорошо, анализы отличные, пищеварение работает нормально. Привела его в порядок без таблеток в течение года после операции. Но всегда помню о том, что мне нельзя переедать. Не ем колбасу, магазинные полуфабрикаты, консервы. Сладости (мармелад, зефир, варенье, черный шоколад, халву) ем отдельно с чаем. Пища должна быть легкой. Меньше ешьте изделий из белой муки, масло — только растительное, а если сливочное, то топленое, нежирную сметану. Хлеб — лучше отрубной подсушенный, молоко — квашеное: простокваша, ряженка, творог. Из-за того что нет желчного пузыря, теперь иногда будут расстройства пищеварения. Не бойтесь их, не пейте таблеток от поноса — это печень очищается от шлаков и лишней желчи. Пейте в эти дни отвар шалфея и ешьте самую легкую пищу, перейдя опять на раздельное питание. За один прием ешьте только рыбу, или мясо, или птицу, или яйцо, сочетая их с отварными овощами. Полезны каша с тыквой, кабачки с картошкой или рисом. Ешьте очень медленно, избегайте холодной еды и питья. Печень любит тепло, вот и держите ее в тепле. 2—3 дня такой диеты — и вы снова в порядке. Если на работе вы не можете соблюдать режим раздельного питания, то соблюдайте хотя бы последовательность приема блюд: за 30 минут до еды выпейте чай, потом съешьте салат, затем белковое блюдо — мясо, рыбу и в конце блюдо из крупы или картофеля или кусочек хлеба. Но в выходные дни строго соблюдайте раздельное питание.

При ангине, тонзиллите и прочих инфекциях в горле вместо таблеток используйте натуральный яблочный уксус (1 десертная ложка на стакан кипяченой воды). Пить нужно маленькими глотками, в день — до 5 стаканов. И вообще время от времени пейте такой напиток — он защитит ослабленный организм от инфекций. Я для профилактики добавляю 1 чайн. ложку уксуса в стакан воды и выпиваю 1 раз в день.

Каждый день варите и ешьте каши на воде с овощами, яблоками и грушами. Они очень полезны и дадут вам силу. Нельзя отказываться от пищи. Верьте: со временем все наладится. Наш организм — стройная, самовосстанавливающаяся система. Так что долой кошмар! Просто помогите сейчас своему организму, ведя новый образ жизни. Желаю скорейшего выздоровления и счастливой, долгой, интересной жизни!

Наталья Владимировна Парасковиди, Волгоград

Думай, думай

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ ВАМ ИЛИ ВАШИМ БЛИЗКИМ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ, ПРИШЛИТЕ ИХ В РЕДАКЦИЮ. ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ: ВАШ СОВЕТ ДЛЯ КОГО-ТО МОЖЕТ СТАТЬ СПАСЕНИЕМ! ЕДИНСТВЕННАЯ ПРОСЬБА: В ПИСЬМАХ НЕ УКАЗЫВАЙТЕ НАЗВАНИЙ ЛЕКАРСТВ — ЭТО СЧИТАЕТСЯ РЕКЛАМОЙ. ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ: ВАШЕ СОГЛАСИЕ НА ПУБЛИКАЦИЮ АДРЕСА ИЛИ РАЗМЕЩЕНИЕ ЕГО ПОД РУБРИКОЙ «ОТЗОВИТЕСЬ!». ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ ГОНОРАР — ЗАПОЛНИТЕ КУПОН (см. стр. 22).

Вопрос — ответ

КОФЕ ВЫМЫВАЕТ КАЛЬЦИЙ

Слышал, что кофе вымывает кальций из костей, кости становятся хрупкими и ломаются. Правда ли это?

Анна Чавгавадзе, Сочи

Кофеин действительно вымывает кальций. Но если чашку сваренного кофе возмещать 1 ст. ложкой молока, этого не случится.

СЫН ЕСТ МНОГО СОЛИ

Мой сын ест много соли. Досаливает почти каждое блюдо. Не симптом ли это какого-нибудь заболевания?

Марина Меньшова, Москва

Это объясняется либо вкусовыми пристрастиями, либо несбалансированным питанием. Возможно, вы привыкли к пониженному содержанию соли в пище, а сын — нет. Но если у него усиленное мочеиспускание или он сильно потеет, обратитесь к врачу.

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ ИЗЖОГА?

После того как я съем овощное рагу, у меня появляется изжога. С чем это связано?

Нина Викторовна Бязева, Уфа

Причиной изжоги могут быть не овощи, а способ их приготовления и объем порции. Если вы готовите пищу на растительном масле, то ждите изжогу. Она может появиться, если сразу после еды вы решите прилечь. Для правильного усвоения пищи этого делать ни в коем случае нельзя. Изжога вас беспокоит чаще, чем раз в неделю? Обратитесь к врачу.

БЕЗ КОНФЕТ МОЗГИ УСОХНУТ

Чтобы похудеть, я полностью отказалась от сахара и сладостей. Мама говорит, что это может отразиться на работе мозга. Это правда?

Ирина Н., Самара

В общем-то, ваша мама права: клетки мозга питаются исключительно глюкозой, и очень чувствительны к ее содержанию в крови. Недостаточное же питание серого вещества моментально отражается на его работе, а значит, и на нашем самочувствии. Ведь мозг отвечает не только за наш умственный потенциал, он регулирует деятельность всех органов и систем. К счастью, сахар не единственный поставщик необходимой мозгу глюкозы. Если вы ежедневно в свой рацион будете включать сладкие овощи, фрукты, сухофрукты (например, изюм), немного меда, то мозг получит необходимую энергию.

Е. А. Сухенко, врач-диетолог

Полезно знать

* Теплое молоко отлично помогает при першении и боли в горле, но не подходит тем, у кого заложен нос. В молоке содержатся вещества, усиливающие образование слизи в носоглотке.

* Пейте клюквенный сок: 1–2 стакана сока в день на 40% снижают риск заболеваний сердца. Дело в том, что клюквенный сок содержит много антиоксидантов и повышает уровень полезного холестерина в крови.

* Если немеют руки или ноги, на 1 л воды возьмите 1 ст. ложку соли, 50 г 10%-ного нашатырного спирта и 10 г камфорного спирта. Взболтайте, пока соль не растворится. Раствор втирайте в суставы и ступни на ночь.

ПРИ ЭКЗЕМАХ И ОЖОГАХ ВЫСУШИТЕ СТВОРКИ ИЛИ СЕМЕНА ФАСОЛИ, ИЗМЕЛЬЧИТЕ ИХ ТАК, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛСЯ ПОРОШОК, И ПРИСЫПАЙТЕ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА 2 РАЗА В ДЕНЬ.

Фасоль

ФАСОЛЬ ПО СОДЕРЖАНИЮ ЛЕГКОУСВОЯЕМОГО БЕЛКА ОБГОНЯЕТ НЕКОТОРЫЕ СОРТА МЯСА И РЫБЫ.

Фасоль — прекрасный диетический продукт, по содержанию легкоусвояемого белка она даже обгоняет некоторые сорта мяса и рыбы. В ней содержится натрий, калий, кальций, железо, фосфор. По содержанию меди и цинка она превосходит большинство овощей. В 100 г фасоли содержится половина суточной дозы цинка. Полезны блюда из нее при пониженном иммунитете, сахарном диабете, ревматизме, хроническом панкреатите, почечно-каменной болезни, язвах и экземе, при атеросклерозе и нарушениях ритма сердца. Фасоль очень полезна для здоровья зубов. Регулярное употребление фасоли препятствует образованию зубного камня. Блюда из нее необходимо есть больным туберкулезом. Как мочегонное средство надо пить настой из 40 г измельченных створок фасоли на 1 л холодной воды. Настаивать ночь, процедить. Принимать по 200 мл 3–4 раза в день.

Порошок из высушенных бобов фасоли с давних времен применяют для присыпки свежих ран, при экземах и ожогах. При фурункулах муку из фасоли смешайте с медом до получения лепешки, прикладывайте ее в виде пластыря для ускорения созревания нарыва. Пролежни, опрелости у детей тоже можно лечить фасолевой мукой: просто истолките поджаренные зерна в муку. Однако фасоль можно есть не всем. Она противопоказана больным подагрой и нефритом. Врачи не советуют включать в рацион фасоль при гастрите, язвенной болезни, холецистите, панкреатите, колите.

Пригодится

ПРИ сахарном диабете и нарушениях зрения возьмите 2 чайн. ложки ягод и листьев черники, залейте 1 стаканом крутого кипятка в термосе, настаивайте 2 часа. Принимайте настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПРИ невралгии натрите на терке небольшую красную свеклу, заверните в марлю, слегка отожмите, положите в ухо этот тампон, следя за тем, чтобы из свеклы не вытекало много сока. Можно закапать в ухо несколько капель сока свеклы. Прикладывайте к больным местам кашицу из тертого корня хрена.

ПРИ икоте, а также при ночном недержании мочи возьмите 5 г плодных черешков хурмы на 300 мл воды, варите 10 минут, настаивайте час. Принимайте по 100 мл 2 раза в день как успокоительное средство.

ЧТОБЫ укрепить иммунитет, смешайте 5 ст. ложек какао, 3 ст. ложки сока алоэ, 100 г сливочного масла, добавьте 1/3 стакана меда. Принимайте по 1 ст. ложке перед завтраком, запивая стаканом горячего молока.

ПРИ заедах на губах 1 натертое на мелкой терке яблоко смешайте со свиным жиром и прикладывайте к трещинам. Это же средство поможет кормящим матерям избавиться от трещин на сосках.

Намотай на ус

ЛЕКАРСТВО ОТ ПРОСТУДЫ

Как только почувствуете первые признаки простуды — слабость, насморк — возьмите 0,5 л столового вина, выжмите сок 1 лимона или апельсина, добавьте корицы на кончике ножа, 1 ст. ложку сахара с горкой. Все хорошенько смешайте, нагрейте так, чтобы не обжечься, и выпейте перед сном. Посмотрите, на утро от простуды не останется и следа. Только помните, что при высокой температуре это лекарство принимать ни в коем случае нельзя.

ЛЕЧИМ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА

В период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки смешайте по 1/2 стакана спирта, сока свеклы, моркови, алоэ и черной редьки, 1/4 стакана сока репчатого лука, по 100 г сливочного масла и меда. Поместите смесь в глиняный горшок, сверху замажьте тестом, поставьте в теплое место на 1,5 суток. Принимайте лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения — до исчезновения признаков заболевания. Перед применением обязательно проконсультируйтесь с врачом.

СЕЛЬДЕРЕЙ СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Сельдерей обладает необходимым для гипертоников свойством — выводить из организма соли, поэтому его надо обязательно включать в меню.

Возьмите половину корня сельдерея (примерно 300 г), очистите, помойте и натрите на крупной терке. Добавьте одно крупное яблоко, также натертое на крупной терке, по 1 ст. ложке истолченных грецких орехов и мелко нарезанного чернослива. Заправьте оливковым маслом или сметаной и тщательно перемешайте. Как только вы почувствуете, что давление начинает повышаться, приготовьте на завтрак или обед этот салат.

■ ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ НЕ ДАЕТ ПОКОЯ, СМЕШАЙТЕ 150 МЛ СОКА СВЕЖЕЙ СВЕКЛЫ С 50 Г МЕДА. СУТОЧНАЯ ДОЗА — 1–2 СТАКАНА.

■ ОТ ГЕМОРРОЯ ВОЗЬМИТЕ 24 ЛАВРОВЫХ ЛИСТА НА 3-ЛИТРОВУЮ КАСТРЮЛЮ ВОДЫ. ЗАВАРИВАЙТЕ КАК ЧАЙ И ПЕЙТЕ, СКОЛЬКО ХОТИТЕ, В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА. НО БОЛЬШЕ НИЧЕГО ПИТЬ НЕЛЬЗЯ — НИ ЧАЙ, НИ КОФЕ, НИ КВАС, НИ СПИРТНОЕ.

Советы диетолога

Рыбий жир вылечит больные суставы

В РЫБЬЕМ ЖИРЕ СОДЕРЖАТСЯ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3, УМЕНЬШАЮЩИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ СУСТАВОВ.

Диета при суставных болезнях должна содержать повышенное количество витаминов и микроэлементов. Щавель и шпинат, бобовые продукты, колбасные изделия, жареное мясо и другую жареную пищу надо исключить или резко ограничить. Строгий запрет налагается на бульоны, субпродукты, копчености и алкоголь. При артрите и подагре надо резко уменьшить количество потребляемой соли. Есть надо маленькими порциями, но часто — около 5 раз в день, так как это облегчает усвоение питательных веществ.

* При артрите хорошо помогают овощи и фрукты желтого и оранжевого цветов, так как они содержат большое количество антиоксидантов, а также растения, содержащие большое количество витамина С. Особенно хороши цитрусовые, болгарский перец, сырой картофельный сок, яблоки и яблочный сок. Сырая растительная пища способствует похудению, что очень важно для воспаленных суставов (так как желательно ограничить нагрузку на больные суставы). Но аллергенные продукты (помидоры, картошка, перец, баклажаны) при артрите не употребляйте.

* При подагре предпочтение отдавайте кислым сортам фруктов: цитрусовым и ягодам (бруснике, клюкве), а из овощей — помидорам, картофелю, моркови, свекле, огурцам и луку.

* Излечению хронического артрита способствует молочно-растительная диета, но для достижения стойкого результата придерживаться ее надо постоянно или хотя бы года два. Но имейте в виду, что в первые месяцы после начала этой диеты артрит может обостриться. Особое внимание уделяйте кисломолочным продуктам, содержащим бифидо- и другие виды полезных бактерий. При подагре очень полезно 1 раз в неделю проводить разгрузочные молочно-растительные дни. Но молочно-растительная диета возможна только при отсутствии аллергии на молоко и молокопродукты.

* В рыбьем жире и масле из печени трески содержатся жирные кислоты омега-3, уменьшающие чувствительность суставов. Ешьте также форель и лосося, которые содержат полезные ненасыщенные жирные кислоты. Но не злоупотребляйте рыбой, особенно при подагре, ведь в любой животной пище много пуринов.

* Пейте свежие соки, смешивая сок сельдерея, моркови, капусты и томатов. Если вы хотите провести лечебный курс овощным соком, то в первую неделю пейте в течение одного дня только овощной сок, на второй неделе пейте сок уже 2 дня в неделю (не подряд, а через день), а на третьей неделе — три дня, также через день. Такую серьезную диету желательно использовать под наблюдением врача. Фруктовые и ягодные соки пейте без сахара, до 2 л в день. Особенно надо ограничить количество сахара при подагре.

О. Н. Фролов, врач-ревматолог

Горячая еда

МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОСТРЫМ ВОСПАЛЕНИЯМ ЖЕЛУДКА.

Слишком горячие еда и напитки изменяют естественную среду в самом горле и обжигают пищевод, желудок. Не верите? А вы попробуйте сырое мясо полить кипятком! Горячая пища может привести к острым воспалениям желудка. Дело в том, что все горячее сильно изменяет слизистую оболочку полости рта и желудка, разрушает эмаль зубов. При этом, как и от слишком холодной пищи, подавляется, а иногда и вовсе прекращается действие пищеварительных соков. Горячий хлеб или, например, те же блины «с пылу жару» вызывают ощущение тяжести под ложечкой, а при регулярном употреблении — даже серьезные заболевания желудка. Только что испеченный или подогретый на сковороде, в тостере хлеб скатывается клейкими комками в пищеварительных органах.

Очень горячие бульоны, супы, борщи изо дня в день — прямой путь к язве и раку желудка. В странах, где традиционно пьют очень горячий чай, высок процент рака горла. В группе риска заболеваний те, кому постоянно приходится есть или хотя бы пробовать слишком горячую пищу, прежде всего это повара. У многих из них с годами ухудшается чувствительность ко вкусу продуктов, может возникнуть круглая язва. Ее часто диагностируют у людей, работающих в ресторанах и столовых. Так что будьте осторожны, не обожгите желудок!

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КОЖУРУ ОТ АПЕЛЬСИНА

ЧТОБЫ избавиться от горечи, кожуру обдайте кипятком и сутки выдержите в воде.

* **При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** 0,5 ст. ложки просушенной и измельченной апельсиновой кожуры смешайте с 1 ст. ложкой корня солодки, залейте 100 мл воды. Прокипятите на слабом огне до получения половины первоначального объема, добавьте 50 г меда, перемешайте и принимайте эту дозу 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

* **При повышенной температуре** 2–3 раза в день принимайте порошок из высушенной кожуры апельсина. Или 50 г сухой измельченной в порошок кожуры апельсина залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели. Принимайте по 25–30 капель 5–6 раз в день.

* **При сухой экземе, дерматите** приложите свежую апельсиновую кожуру внутренней стороной к больному месту, сверху закрепите марлевой повязкой. Процедуру проводите на ночь. Курс лечения — 1 месяц.

Кроме того, кожура апельсина помогает при простуде, кашле, мочекаменной болезни.

Воскресный обед для всей семьи

СУП ПО-МОСКОВСКИ

600 г говяжьего фарша, 200 г любых грибов, 1 луковица, 1 плавленый сырок или 1/2 стакана сметаны.

Фарш обжарьте на сковороде вместе с луком, нарезанным полукольцами, посолите, поперчите по вкусу. Переложите в кастрюлю, добавьте 600 мл воды и варите 20 минут. Грибы нарежьте пластинками. В кастрюлю добавьте тертый плавленый сырок или сметану, грибы, посолите и приправьте по вкусу солью и душистым перцем. Дайте повариться 5 минут, затем выключите огонь и дайте постоять полчаса. При подаче посыпьте зеленью.

ЦЫПЛЁНОК С ГРИБАМИ

1 цыпленок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, петрушка, 200 г бульона, 200 г грибов, 50 г томатной пасты.

Разрежьте цыпленка на куски, обжарьте в смеси растительного и сливочного масла. Когда будет наполовину готово, посыпьте резаной петрушкой. Продолжая поджаривать, добавьте муку (половину), переверните кусочки мяса и засыпьте второй половиной муки. Жарьте до подрумянивания. Затем залейте бульоном и белым вином и тушите на слабом огне 1 час. Добавьте томат-пасту и мелко нарезанные шампиньоны. Тушите еще 30 минут.

ПОНЧИКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

500 г картофеля, 1 стакан муки, 2 яйца, 200 г чернослива без косточек, соль, сахар — по вкусу, 1/2 стакана панировочных сухарей, 1 стакан растительного масла.

Картофель очистите, отварите и пропустите через мясорубку, добавьте в массу 1 яйцо, муку, соль, сахар и хорошо вымесите. Чернослив промойте, распарьте и мелко нарежьте. Из картофельной массы сделайте лепешки, в середину положите чернослив и сформуйте круглые пончики. Каждый пончик обмакните во взбитое яйцо, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте в кипящем растительном масле. Горячие пончики очень вкусны со сметаной, а холодные можно есть, посыпав сахарной пудрой.

Запеканки

ИЗ ХУРМЫ И ТВОРОГА

3 хурмы, 500 г творога, 200 г жидкого варенья, 1 яйцо, 1/2 стакана манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей.

Хурму очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками. Протертый творог соедините с яйцом, сахаром, манной крупой, перемешайте и оставьте для набухания на 30 минут. Затем добавьте хурму. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложите приготовленную массу, разровняйте, смажьте сметаной и выпекайте в духовке 30 минут. При подаче разрежьте запеканку на порционные куски и полейте вареньем.

ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПИВОМ

1 кг картофеля, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 0,5 кг вареной колбасы, 2 яйца, 1/2 стакана светлого пива, 120 г майонеза, 100 г сыра, соль по вкусу.

Налейте на противень масло, выложите на него нарезанный пластинками картофель и посолите. Сверху положите мелко нарезанную колбасу, накройте слоем подсоленного картофеля, затем снова слой колбасы и сверху посыпьте тертым сыром. Отдельно смешайте яйца, майонез и пиво. Все хорошо взбейте и залейте полученной массой содержимое противня. Накройте запеканку фольгой и поставьте в разогретую духовку на 20 минут.

Хозяйке на заметку

ЧТОБЫ в тесте не было комков, надо не муку всыпать в жидкость, а, наоборот, вливать молоко в просеянную муку.

ЧТОБЫ кусочки рыбного филе не свернулись при жарке, сделайте на них несколько продольных разрезов.

КЛЯР можно замешивать не на воде, а на смеси минеральной воды и пива. Тогда при поджаривании тесто будет пышным и нежным.

КОТЛЕТЫ получатся особенно вкусными, если в фарш добавить поровну сырого и поджаренного лука и немного натертого на мелкой терке сырого картофеля.

ПРИ варке картофеля в мундире каждую картофелину проткните вилкой в нескольких местах, тогда кожица не лопнет.

Рекомендуем

Приготовьте сладкий завтрак

Нам, женщинам, всегда некогда. Предлагаю рецепты выпечки к чаю, которые занимают совсем немного времени.

Печенье «Мечта». 1 стакан сахара, 2 яйца, 200—250 г масла или маргарина, 1/2 чайн. ложки соды, пшеничная мука.

Сахар и яйца взбейте. Добавьте мягкое масло или маргарин. Соду погасите кефиром (2 ст. ложки). Добавьте муки до образования крутого теста. Сделайте 16 небольших колбасок и уберите в морозилку на 1 час. Половину колбасок выньте, натрите на терке на противень — и в разогретую духовку на 5 минут. Достаньте, помажьте густым вареньем. Достаньте из морозилки оставшиеся колбаски, потрите на терке — и опять в духовку. Зарумянятся — достаньте, порежьте, пока горячие, и посыпьте пудрой.

Торт из киселя. 1 пачка киселя (250 г), 3 яйца, 3 ст. ложки муки, 1/2 чайн. ложки соды (не гасить).

Все смешайте и дайте постоять 30 минут. Затем вылейте в сковороду, смазанную растительным маслом, и выпекайте, чтобы торт чуть зарумянился. Разрежьте вдоль, чтобы получилось 2 круга, и смажьте вареньем или кремом. Можно купить кисель разный по цвету, тогда бисквит получится цветной и очень красивый.

Желаю приятного чаепития, чтобы эти простые и недорогие сладости порадовали вас и ваших близких.

Любовь Владимировна Кудрина, Мурманская обл.

На скорую руку

● **Рыба по-гречески.** 250 г майонеза смешайте с помидорами, нарезанными кубиками, 2 зубчиками чеснока. Куски рыбного филе сбрызните лимонным соком и со всех сторон обмажьте полученной смесью. Выложите в форму, посыпьте 100 г тертого сыра и запекайте в духовке около 30 минут.

● **Быстрый пирог с картошкой.** На смазанную растительным маслом сковороду кружочками нарежьте 5 картофелин, посолите, поперчите. Затем выложите слой нарезанного кольцами лука и залейте тестом: смешайте 250 г майонеза, 3 яйца, соду, уксус, 7 ст. ложек муки. Выпекайте в разогретой духовке 20 минут.

Аппетитно

+ Из фасоли

СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ

100 г мяса, 50 г фасоли красной, 30 г томата-пюре, 25 г лука репчатого, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки.

Крупные куски мяса обжарьте без жира и сварите из него бульон. Процедите и всыпьте в него фасоль, варите почти до готовности. После этого заправьте пассерованным томатом, мелко нашинкованным пассерованным луком и доведите до готовности. При подаче добавьте толченый чеснок и посыпьте зеленью. В тарелку положите два кусочка мяса.

ГУЛЯШ ИЗ ФАСОЛИ

60 г фасоли, две крупных луковицы, 200 г мяса курицы, 1 ст. ложка томата-пюре, 4 зубчика чеснока, перец молотый красный, майоран, тмин, соль.

Фасоль замочите на ночь. Отварите (не давая свариться) в подсоленной воде, добавив лавровый лист. Репчатый лук мелко порубите, слегка обжарьте на растительном масле, добавьте перец молотый красный, томат-пюре, тмин, майоран, толченый чеснок и залейте небольшим количеством фасолевого бульона. Мясо курицы отварите, мелко порежьте, добавьте фасоль (без отвара), томатный соус со специями и поставьте тушить. Подавайте на стол с отварным картофелем.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ФАСОЛЬЮ

0,5 кг баранины, 2 стакана стручковой фасоли, 1 головка лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана сливок.

Постную баранину нарежьте кусочками, обжарьте, добавьте воду, соль и тушите. С фасоли снимите боковые прожилки, нарежьте поперек продолговатыми кусочками, опустите в тушеное мясо, добавьте обжаренный лук и продолжайте тушить до тех пор, пока мясо и фасоль не станут мягкими. Немного загустите мукой.

ФАСОЛЕВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Фасоль отварите в подсоленной воде. Лук мелко порежьте, смешайте с натертой на терке морковью и обжарьте на растительном масле, смешайте с фасолью, посолите, поперчите. Овощи можно брать в любых пропорциях, кто как больше любит.

Посытнее

Кочан капусты разберите на листья и отварите. В капустные листья заверните начинку. Сложите голубцы в посуду с толстым дном, залейте заливкой из томатного соуса, разведенного водой, и тушите до готовности.

ФАСОЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ

На 1 стакан фасоли: 500 г картофеля, 2 луковицы, по 2 ст. ложки сметаны, томата-пюре и масла, соль, перец по вкусу.

По отдельности отварите фасоль и картофель. Сваренный картофель нарежьте ломтиками, поджарьте и смешайте с фасолью. Добавьте сметану, мелко порезанный обжаренный лук, томат-пюре, соль, перец. Перемешайте, закройте крышкой и на несколько минут поставьте в духовку.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ «МЯСНОЙ»

200 г отварной говядины, 3 вареных яйца, 1 банка консервированной фасоли (или отварить 1 стакан фасоли), 3 средние луковицы, 2 зубчика чеснока, майонез, соль, перец. Лук мелко порежьте и обжарьте до прозрачности в растительном масле. Отварную говядину и яйца мелко порубите. Смешайте с фасолью, пассерованным луком и измельченным чесноком. Посолите, поперчите и заправьте майонезом.

Рыба с яблоками

Айболит

1 кг рыбы, 400 г яблок, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 чайн. ложка муки, зелень.

Очищенную рыбу припустите с жиром, выберите кости. Форму смажьте жиром, положите в нее слоями кусочки рыбы, дольки очищенных яблок. Залейте взбитыми яйцами, молоком с разведенной в нем мукой. Сверху положите кусочки масла. Запеките в духовке. Подавайте, посыпав зеленью петрушки и укропа.

Мария Терентьевна Медведева, пос. Гончарка, Адыгея

Кисель из ржаного хлеба

Айболит

40 г ржаного хлеба, 15 г сухих фруктов, 25 г сахара, 5 г крахмала, щепотка корицы.

Черствый ржаной хлеб залейте водой и доведите до кипения, слегка охладите. Протрите, добавьте сахар, промытые сухофрукты, проваренные до размягчения, добавьте корицу и крахмал, разведенный холодной водой. Доведите до кипения и охладите. Подавайте со сливками или мороженым.

Татьяна Александровна Глинкина, пос. Шуберское, Воронежская обл.

«Русский десерт»

Айболит

250 г творога, цедра одного лимона, 50 г изюма, 3 яйца, сметана, тонкие блины.

Для начинки смешайте творог, цедру и изюм. Приготовьте блины, положите в них начинку и сверните в форме трубочек. Уложите блинчики в форму для запекания и залейте смесью из яиц и 2 ст. ложек сметаны. Запекайте до готовности омлета в духовке на среднем огне. Подавайте со взбитой сметаной, посыпав сахарной пудрой.

Ирина Нуговецкая, Уфа

Так я готовлю варенец

Айболит

В гусятницу наливаю молоко и ставлю в печь томиться (можно и в духовку на небольшой огонь): как только на молоке появляется румяная пенка, опускаю ее ложкой на дно, другую пенку тоже. Затем остужаю, кладу ложку свежей густой сметаны, хорошо размешиваю, оставляю в комнате, чтобы скисло, — и варенец готов! Храню в холодильнике.

Инна Новикова, Тамбов

«Чёрная» икра

Айболит

Уже и не помню, откуда у меня появился этот рецепт, но уже много лет готовлю эту пасту для бутербродов. 250 г ржаного хлеба, 2 вареных яйца, 30 г грецких орехов, 1 чайн. ложка лимонного сока, чеснок, соль и растительное масло по вкусу.

Размочите в холодной воде хлеб, отожмите. Яйца мелко нарежьте, чеснок разотрите с солью и измельченными ядрами грецких орехов. Все перемешайте и взбейте, добавляя понемногу растительное масло и лимонный сок. Все готово. Приятного аппетита!

Юлия Николаевна Полошина, Казахстан

Из почты «Айболита»

Кинулась к детям, а у них лица восковые, глаза закрыты

Мой муж был моряком. На работу ездил вахтовым методом. А я сидела с двумя мальчиками-близнецами, им было по полтора года. Однажды, проводив мужа, я вышла на улицу, чтобы вынести мусор. Зима, январь, мусорный бак занесен снегом. Я освободила ведро и вдруг заметила — сверкнуло что-то. Пригляделась, а в баке икона с ликом Николая Угодника. Икона большая, уже сильно отсыревшая, видно, давно ее выбросили. А ведь грех это большой, еще бабушка говорила. Взяла я икону, домой принесла и поставила в свою спальню. Потом почитала детям сказку перед сном, уложила их. Печка уже прогорала. Думаю, до утра все тепло выдует, холодно будет в доме. Закрыла трубу вверху и поддувало внизу. Уснула. Проснулась ночью от того, что кто-то по спине легонько провел и голос раздался: «Вставай, спасай отроков своих». Приснилось, думаю. Только задремала — опять слышу: «Вставай!» Поднялась с трудом, голова тяжелая, шатает. Не могу понять, в чем дело. Потом осенило: печку же я рано закрыла. Побежала к двери, распахнула ее настежь, чтобы свежий воздух шел. Кинулась к детям, а у них лица восковые, глаза закрыты. Трясу их, рыдаю. Ночь, телефона нет, на улице пурга метет. Упала на колени возле дивана, прижала детей к груди, что делать, не знаю. Подползла к иконе и молю: «Николай Угодник! Спаси моих детей, мне без них не жить!» Потом будто кто подсказал. Я набрала в рот ледяной воды и стала брызгать на малышей, трясти их, целовать. Вдруг один заплакал, потом другой, открыли глазки, а сами вялые. Положила рядом с собой. Так и уснули с дверью нараспашку. Слава Богу и спасибо Николаю Угоднику — отвели беду от нашей семьи.

Людмила Борисовна Крутилева, Курган

ЧЕРНАЯ КОШКА С НЕБОЛЬШИМ БЕЛЫМ ПЯТНЫШКОМ ДОЛЖНА ЖИТЬ В ДОМЕ ЛЮДЕЙ, ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ К ГОСТЯМ ИЗ ПОТУСТОРОННЕГО МИРА. КОШКИ ПЕРВЫМИ РЕАГИРУЮТ НА ПРИСУТСТВИЕ В ДОМЕ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ.

Среди ночи меня разбудил дикий кошачий крик

Это было давно, мне было тогда 22 года. У меня был жених, мы вместе учились в техникуме, но я окончила на год раньше и по распределению работала в Ростовской области. Когда приехала домой, мой жених сообщил, что приедет к нам и мы поговорим о дальнейших отношениях. Накануне его приезда произошло странное событие. Я спала в доме одна. И вот среди ночи меня разбудил кошачий крик. Очень удивилась: в доме кошек у нас не было. Смотрю — посреди комнаты сидит кот и смотрит на меня красивыми зелеными глазами. С минуту мы смотрели друг на друга как завороженные. Когда я встала, чтобы выпустить кота на улицу, он исчез, будто растворился. На всякий случай посмотрела под кровать — нигде нет. Снова легла спать. На следующий день приехал мой жених, мы решили пожениться и уехать вместе. Родители стали говорить, что сейчас пост и жениться нежелательно. Но нам все нипочем. Когда мы сидели за длинным столом, отмечая помолвку, я вдруг почувствовала на себе чей-то пристальный взгляд. Смотрю и вижу те же глаза, что и у таинственно исчезнувшего кота — зеленоватые, притягивающие, как магнит. Это был взгляд одного из водителей, с которыми приехал мой жених.

Прошло 5 лет, и у меня уже были дети, мы оказались в одной компании с этим мужчиной. Он сказал, что влюбился в меня сразу же, как только увидел, и будет любить всю жизнь. Этот удивительно скромный человек не просил от меня взаимности, он понимал, что у меня муж, дети, да и у него тоже. Волею судеб мы оказались далеко друг от друга и с тех пор не виделись, но я хотя бы узнала, что есть на свете любовь, которая ничего не требует взамен. Вот такая история произошла в моей жизни. Когда я ее вспоминаю, на сердце становится светлее.

Любовь Ивановна Герасимова, ст. Рождественская, Ставропольский край

ЕСЛИ У ВАС НА ГЛАЗУ ВСКОЧИЛ ЯЧМЕНЬ, ПРОСТО ПОТРИТЕ ЕГО ОБРУЧАЛЬНЫМ КОЛЬЦОМ. РЕЗУЛЬТАТ УВИДИТЕ САМИ!

Взгляд в будущее

Как жить будем?

УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ЧЕРЕЗ СТО ЛЕТ В МИРЕ НЕ ОСТАНЕТСЯ БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ, А ИСТОЧНИКОМ ТЕПЛА СТАНЕТ ВОДА.

1 Горячий или холодный воздух будет поступать в жилые дома из кранов. С помощью этих кранов станет возможным регулировать температуру в комнатах — точно так же, как мы сейчас открываем горячую или холодную воду для регулирования температуры воды.

2 Комары, мухи, тараканы будут истреблены. Места обитания и размножения насекомых будут под контролем, также осушат все застоявшиеся водоемы.

3 Еду можно будет купить готовой в заведениях, похожих на булочные. Еду в горячем или холодном виде развезут по домам. Грязную посуду будут возвращать в те самые учреждения, где она была куплена. Там ее помоют. Блюда на продажу будут приготовляться в электрических лабораториях, причем намного быстрее, чем в кухнях. Всю кухонную утварь станут мыть с применением химикатов, уничтожающих микробы. Приготовление пищи в домашних условиях будет считаться нелепостью.

4 Уголь не будет использоваться для обогрева и приготовления пищи. Последние запасы каменного угля на планете будут израсходованы к 2050—2100 годам. Уголь будет дорожать изо дня в день. И тогда человек откроет электричество, вырабатываемое при помощи силы воды. Такое электричество намного дешевле. На всех реках и ручьях установят водяные двигатели и вращающиеся динамо-машины, производящие электричество. На морском побережье установят резервуары, постоянно наполняемые водой за счет силы волн и приливов-отливов. Огромные колеса будут вращаться силой воды и производить электричество. Все наши водные артерии будут, подобно Ниагарскому водопаду, приспособлены для выработки электричества, необходимого для отопления и освещения.

5 В больших городах не будет машин на дорогах. Весь транспорт станет передвигаться над землей или под землей. Проложат широкие подземные переходы и тоннели, хорошо освещенные и вентилируемые, а также надземные эстакады с движущимися дорожками и лестницами для пешеходов. Благодаря надземному и подземному транспорту на улицах установится полнейшая тишина.

6 Каждый человек будет ежедневно проходить пешком 16 километров. Гимнастика станет обязательной. Физические упражнения принудительно введут в школах. Человек, не способный пройти расстояние в 16 километров, будет считаться слабаком.

7 Лекарства будут поступать в больные органы напрямую. Например, если больны легкие, то лекарства будут вводиться напрямую, через кожу и ткани, не проходя через желудок. Медикаменты доставят в организм посредством электрического тока, который безо всякой боли проникнет в больной орган через кожу. Микроскопы будут установлены на каждом жизненно важном органе. Через них можно будет наблюдать за работой той или иной части тела.

Прикинь на себя

«Солнечные» вампиры

Есть «солнечные» вампиры, которые ненавистью, агрессией или бесконечными жалобами забирают силы у окружающих вполне сознательно.

Всегда «вампирит» больной или старый человек. Невольно выкачивают энергию маленькие дети, потому что еще не умеют вырабатывать собственную жизненную силу — это естественный обмен энергиями, ведь родители рады поделиться избытком своей силы с чадами.

Даже подружка, три часа рассказывающая о проблемах в личной жизни, слегка вас «объедает». Такие невольные вампиры считаются нестрашными и носят название «лунные». Но есть «солнечные» вампиры, которые ненавистью, агрессией или бесконечными жалобами забирают силы у окружающих вполне сознательно. Они никогда не становятся донорами, они только берут, и их тело уже не способно вырабатывать свою энергию. Медики считают, что эти люди больны: физиологические или психологические нарушения блокируют энергетические каналы, по которым они должны получать энергию из окружающей среды, поэтому им приходится высасывать ее из окружающих.

Но родным энергетического вампира от этого не легче, ведь они вынуждены постоянно общаться с человеком, который буквально пьет их здоровье.

Говорят, что беременным снится Матерь Божья. Может, это она и была?

Многие рецепты из «Айболита» применяю, помогают. Мне 50 лет, одна вырастила дочь, внуку 2 года. Только для них и живу. Расскажу об одном сне. Когда я была на пятом месяце беременности, положили меня в Ростовскую областную больницу с фибромиомой матки. Сказали, что будут делать кесарево сечение. И вот снится мне сон. Вышла я за калитку и вижу — навстречу идет молодая женщина. На ней ярко-зеленая юбка и ярко-красная блузка, черные волосы распущены по плечам, лицо необычайной красоты. Перед собой держит вытянутые руки, пальцы сгибает в кулаки и разгибает. При этом считает: 600, 700, 800... До сих пор не знаю, что она считала. Подходит ко мне и говорит: «У тебя будет девочка». И укоризненно головой качает: «Ты зачем заболела такой болезнью? Зеленая фиброма называется...» Я еще спросила у нее: «Скоро умру?» Она ничего не ответила. Проснулась я в палате, очень испугалась. Говорят, что беременным снится Матерь Божья. Может, это она и была? Сон оказался вещим: фиброма после родов пропала. А в 2005 году на меня обрушились тяжелые испытания. Заболела очень тяжело моя мамочка. У нее был рак прямой кишки. Я ухаживала за ней, сама делала уколы. Ночью, когда выпадала возможность немного поспать, читала «Отче наш» и молилась Пантелеймону-целителю. Однажды, помолившись, провалилась в сон и услышала мужской голос: «А теперь жди!» Вскоре мама умерла.

Наталья Филипповна Лиховидова, ст. Каргинская, Ростовская обл.

Ёшкин кот!

ПОПИСАЛ... И ПРИЛИП

В Нижнем Новгороде посетителя общественного туалета пришлось освобождать от необычных пут в больнице. Неизвестные злоумышленники намазали сиденье унитаза суперклеем, и прибывшие спасатели не смогли отклеить мужчину на месте. Пришлось везти его в больницу вместе с унитазом, где врачи при помощи специальных средств разделили человека и его фаянсового друга. После освобождения мужчины унитаз снова установили в туалете.

ГАРЕМ ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ

Житель Нигерии к 84 годам женился на 86 женщинах, причем некоторые из них моложе его детей. При этом Мухаммед Белло Абубакар советует другим мужчинам ни в коем случае не перенимать его опыт. По словам нигерийца, уживаться с женами и 170 детьми ему удается только с божьей помощью. Ни бывший школьный учитель, ни его жены не работают. Большинство жен живут в грязном доме. Однако обитательницы гарема не жалуются на свою жизнь и называют Мухаммеда идеальным мужем. По словам многоженца, огромное количество женщин в его жизни появилось из-за его репутации целителя, они приходили к нему сами. Однако имам центральной столичной мечети Нигерии называет Мухаммеда еретиком.

БАБУШКА РОДИЛА СЕБЕ ВНУЧЕК

В кливлендской клинике Хилл-креста 56-летняя женщина, согласившаяся выносить ребенка для своей дочери, родила тройню. Девочки появились на свет с помощью кесарева сечения на два месяца раньше срока. В настоящее время суррогатная мать и ее внучки чувствуют себя хорошо.

Кое-что об умении жить

Вопросы священнику

Могут ли навести порчу в церкви?

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ «АЙБОЛИТ» ОТВЕЧАЕТ СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЬ ОТЕЦ ПАВЕЛ.

— Около церкви старушка меня спросила: «Деточка, сколько головок у храма-то? Посчитай, я плохо вижу». Я ей ответила, а тут какая-то прохожая закричала: «Ты зачем на девку порчу наводишь, ведьма старая?!» Теперь вот мучаюсь вопросом — неужели на меня действительно наводили порчу?

Светлана Новикова, Рязань

— Не исключено, что старушка и в самом деле пыталась перебросить на вас чью-то болезнь или беду. У одноглавого храма перекидывают одиночество, у трехглавого — маету и тревогу, у пятиглавого — болезни. Поэтому не торопитесь отвечать на подобные вопросы незнакомым людям. Если вы испытываете по поводу случившегося беспокойство, пойдите в храм, возле которого все это произошло, и поставьте свечку к любой иконе Пресвятой Богородицы, попросив ее в молитве защитить вас от всякого зла.

— Что нужно делать с венчальными свечами после венчания?

Т. Гурбанова, Ачинск, Красноярский край

— Храните их как воспоминания о таинстве венчания. Иногда их ставят в киот иконы, которую получили как благословение родителей на венчание. Венчальные свечи можно ненадолго зажигать во время разлуки с супругом или семейного разлада. Пламя венчальной свечи напомнит забывшему о любви супругу о необходимости всеми силами сохранять семью. По обычаю венчальные свечи кладутся в гроб супруга, умершего последним.

— Можно ли играть свадьбу, когда не прошло сорока дней после смерти родственника? Дело в том, что невеста беременна...

И. Сомов, Чувашия

— Уважение к памяти усопшего требует отложить все семейные торжества по меньшей мере на сорокадневный срок. Но это правило не является требованием, и поэтому в исключительных случаях может не соблюдаться. Поскольку рождение ребенка вне брака является предосудительным, лучше всего обвенчаться, не дожидаясь окончания сорокадневного траура. Разумеется, в этом случае свадебные торжества должны быть как можно более скромными.

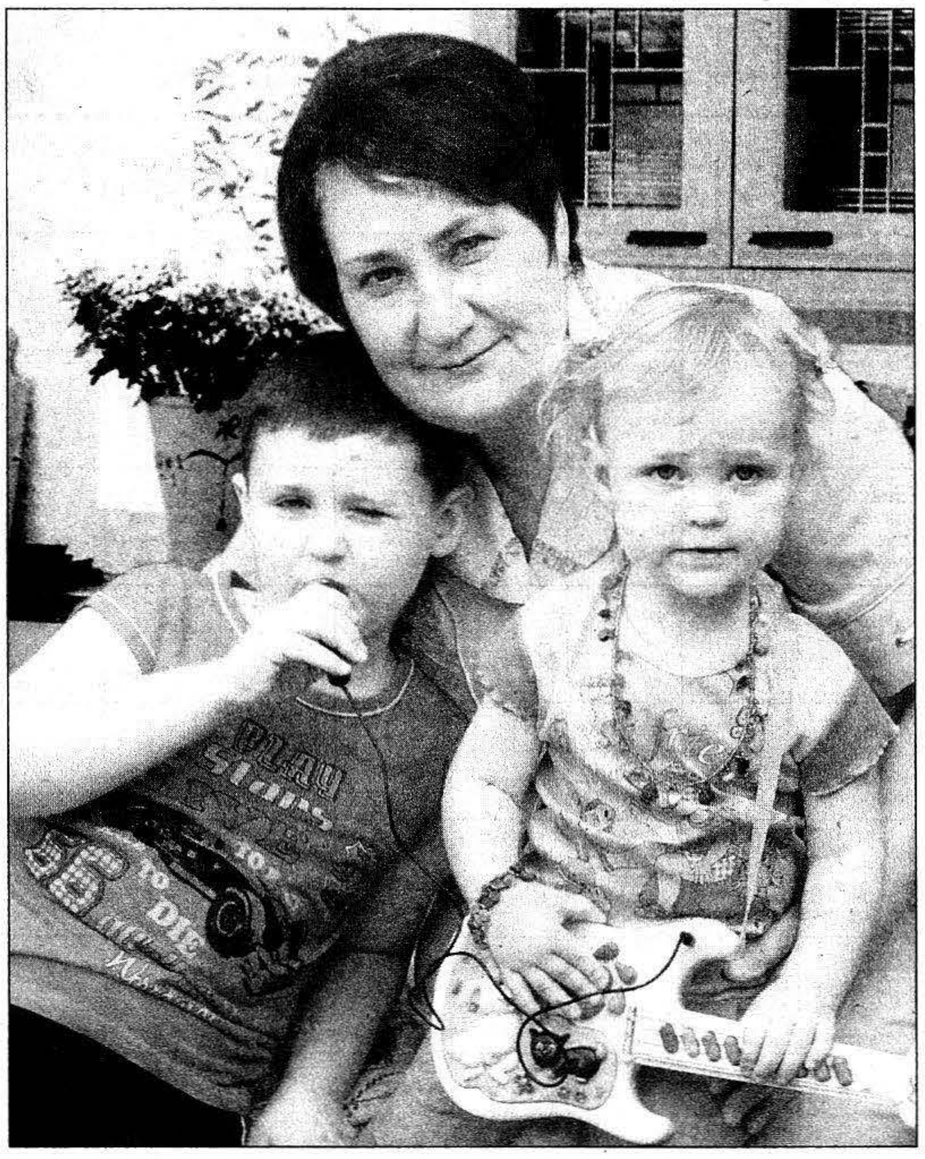
— Как правильно вести себя на богослужении, когда дьякон обходит храм с кадилом? Одни начинают кружиться на месте, поворачиваясь вслед за дьяконом, и толкают в бок тех, кто отвечает лишь наклонением головы.

О. Кирина, Челябинск

— В некоторых приходах действительно существует обычай кружиться на одном месте на 360°. Но это излишне. Достаточно поклониться по направлению кадящего в вашу сторону дьякона.

Гороскоп с 7 по 20 января

Дети ждут чудес, а вы их творите!



ОВЕН

Не будьте максималистами, оценивая прошлый год. Не надо подсчитывать, что сделали, а что еще не успели. Лучше составьте список из того, что уже удалось, получилось, состоялось. Наверняка найдется, что в него внести. А побороть все сезонные хвори поможет такой совет: на вашем столе постоянно должны быть лук, чеснок, блюда из хрена и редьки. Ешьте салаты из каждого овоща хотя бы по чайной ложке каждый день. Любую трапезу заканчивайте ложкой меда. А через час после еды выпейте полстакана настоя из ягод шиповника.

ТЕЛЕЦ

Депрессия будет подгонять вас к холодильнику. Главное, не набрасывайтесь на еду, иначе попадете в ловушку: при переедании вас станут мучить желудочные расстройства, еще больше ухудшая настроение. А вот за строгую диету желудок будет благодарен. Попробуйте приготовить вкусное и полезное блюдо — тыквенный суп. Все очень быстро и просто. Тыкву порежьте кубиками, поварите 5 минут, измельчите до состояния пюре, добавьте сливки и варите еще 5 минут. Такой суп обволакивает желудок, защищая слизистую и создавая приятное ощущение сытости. Кстати, без сожаления расстаньтесь с потертыми джинсами, футболками, спортивными штанами. В новый год вступайте в добротной одежде и начищенной до блеска обуви. Хозяин года Бык ценит аккуратность. Иначе не видать вам приятных неожиданностей и достатка в доме как своих ушей.

БЛИЗНЕЦЫ

Вас ждет много неожиданностей, причем как приятных, так и не очень. Во-первых, прямо к вам в руки упадут деньги, и немалые, а вот откуда они посыпятся — сказать трудно. Так или иначе, денежки появятся, а значит, обнаружатся и охотники за ними. Будьте начеку. На бесплатный сыр не реагируйте. В долг не давайте и сами не занимайте, хотя бы в ближайшие дни. Несколько слов о здоровье. Купите кусочек прополиса, пусть он всегда будет в вашем доме. Как только почувствуете першение в горле, насморк, говорящие о начинающемся воспалении, пожуйте несколько минут крошечный кусочек прополиса. Он обладает мощнейшим противомикробным свойством. Пчелы запечатывают им щели в улье, чтобы не было холодно и не проник ни один вирус.

РАК

Будет казаться, что праздник все еще продолжается. Такое настроение сохранится до середины января. Единственное, что может доставить неприятные минутки, — перепады давления. Попробуйте избежать проблем, заранее начните укреплять сосуды головного мозга. Натрите на мелкой терке репчатый лук, отожмите и смешайте пополам с медом. Если мед засахарился, слегка подогрейте его на водяной бане. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Особое предупреждение любителям носить бороду и длинные волосы: Быка раздражает лишняя растительность. Так что бороду лучше укоротить либо сбрить, а волосы завязывать в хвост. Не дразните удачу.

КАК СНЯТЬ ОТЁК ПОСЛЕ УШИБА

Из 1 чайн. ложки меда и ржаной муки скатайте плотный шарик и сделайте из него тонкую лепешку, положите на больное место, прибинтуйте и завяжите на ночь теплым шарфом. Если эта процедура сразу не поможет, ее можно повторить.

ЛЕВ

Самый суровый и неприветливый для вас месяц. Солнце почти не греет, да и светит еле-еле. Вы почувствуете это на собственной шкуре, настроение будет хуже некуда: апатия и неверие в то, что мрачная пора когда-нибудь закончится. Звезды расположены так, что помимо холодной погоды предстоит столкнуться с холодностью в отношениях, черствостью, эгоистичностью, нежеланием понимать и даже слышать друг друга. Разгильдяйство и бесшабашность дорого обойдутся. Возможны проблемы у тех, кто страдает гастритом или колитом. Предупредить обострение просто: 1 ст. ложку калины залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 30 минут, принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

ДЕВА

В семье возможны мелкие недоразумения: ссоры, склоки, взаимные упреки — и все из-за сущей ерунды, причем с подачи тещи, свекрови или какой-нибудь троюродной тетушки. Но если пропускать мимо ушей колкости старшего поколения, то и конфликтов не будет. Зато со здоровьем, несмотря на непогоду, проблем не предвидится. Болеть будете мало, а выздоравливать — быстро. У пожилых, правда, возможны возрастные недомогания, однако без серьезных последствий. И «скорая помощь», если потребуется, прибудет вовремя и непременно всех вылечит. Хороший способ поднять тонус и согреться в холодный зимний день — выпить горячий чай с щепоткой имбиря. Можно добавлять тертый имбирь в соль. Не забывайте о фруктах и овощах, например, съев пару яблок или мандарин, вы даже не заметите, как настроение улучшится.

ВЕСЫ

Не порите горячку. Не спешите рвать с прежней жизнью: семьей, работой, друзьями. Будьте предельно осторожны: внося в свою жизнь что-то новое, не разрушайте старое. Подумайте, что есть хорошего в нынешнем положении дел. А потом уже действуйте. И берегите глаза. В течение 10 минут перед сном смотрите на горящую свечу. Она должна находиться на уровне межбровья и на расстоянии 10—15 см от глаз, иначе вам не удастся их расслабить. Зимой, когда вокруг белым-бело, да еще в солнечный день, есть опасность посадить зрение. Пользуйтесь солнцезащитными очками, выходя на улицу.

ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Отделите внутренние желтые пленки у куриных желудков (пупков), промойте, высушите и разотрите в порошок. Принимайте его натощак по 1/2—1 чайн. ложке 1 раз в день, запивая водой. Через 1—2 месяца порошок безболезненно выведет камешки из организма. Этот способ лечения можно применять раз в 2—3 года.

СКОРПИОН

Чаще давайте ногам отдых, особенно если приходится много ходить. Ведь гололед держит мышцы в постоянном напряжении, ноги устают больше обычного, могут отекать и болеть. Перед сном обязательно массируйте подошвенные впадины и икры ног, положив одну ногу на колено другой: делайте круговые движения руками, начиная с подошвы и поднимаясь к икре. И еще... учитесь падать. Очень может пригодиться. Для этого дома постелите под ноги толстый матрас, репетируйте падение вперед. Приземляйтесь сначала на бедро, а затем, чтобы погасить удар, перекатитесь на спину, подтягивая колени к животу, а голову к коленям. Работайте над собой, и тогда даже в самый жуткий гололед не получите травму.

СТРЕЛЕЦ

Что приуныли? Думаете, опять хорошо там, где вас нет? Ничего подобного! Выбросьте из головы эти мрачные мысли. Пусть погода шепчет, настроение не очень — зато никаких серьезных неприятностей: наводнений, катастроф, взрывов, террористов и аферистов. Есть здоровье, есть силы, есть крыша над головой — радуйтесь. Все действительно хорошо! Переходите на зимний рацион. Огурчики, помидорчики, грибочки соленые, селедочка с картошечкой — вся эта традиционная русская еда только приветствуется. Погода без конца будет преподносить сюрпризы, температура воздуха и давление — скакать. Наш вам совет: как только почувствуете слабость, массируйте мизинцы, затылок и шейный отдел позвоночника — это нормализует давление. Или выпейте стакан воды, подкисленный лимонным соком.

КОЗЕРОГ

От постоянных холодов может обостриться артрит. Даже у здоровых людей вероятны эпизодические боли в руках, спине. Для улучшения самочувствия два крупных лавровых листа прокипятите в двух стаканах воды, дайте настояться, пока вода не станет розовой. Пейте по полстакана 4 раза в день. Отвар полезен также диабетикам, так как снижает уровень сахара в крови и выводит токсины. Да бог с ними, с болячками! Планируйте на январь что-нибудь грандиозное! Тогда сам праздник — Новый год — окажется лишь мостиком к этому событию. Однако не забывайте, что дети ждут чуда в рождественские дни, а взрослым нужно творить чудеса своими силами каждый день, а не только под Новый год.

ВОДОЛЕЙ

Избегайте любых физических нагрузок, иначе может сразить радикулит или ишиас. Чтобы эти болезни не застали вас врасплох, держите дома спиртовую настойку валерианы: при появлении болей смочите настойкой салфетку, положите на больное место и держите, пока хватит терпения. И еще, меньше старайтесь смотреть телевизор, пропуская те передачи, где стреляют, убивают, издеваются над людьми и животными. Кроме как к депрессии и ощущению тяжести на душе они ни к чему не приведут. Лучше выйдите на прогулку в парк или во двор, покормите голубей или угостите косточкой бездомного пса. Крепче спать будете. Не надейтесь, что и так все обойдется. Иначе суждено перепутать ночь и день. Бессонницу не снимут даже сильные препараты.

РЫБЫ

Домочадцы приготовили вам немало ребусов. Разруливайте запутанные ситуации по возможности терпеливо и не спеша. Иначе все может закончиться жутким приступом мигрени. Боль может возникнуть даже не от гипертонии и вегетососудистой дистонии, а от элементарного нервного перенапряжения и... если вы отодвигаете свой обед на потом. Да-да! Чувство голода в каждом третьем случае провоцирует сильную головную боль, особенно зимой. Ну а если она вдруг случится, попробуйте расслабиться, прилягте. Нужно побыть в тишине, темноте и покое 15—20 минут. А потом можно выпить чая с лимоном или мятой.

Ждём писем! ***Ждём писем!***

К читателям

В редакционной почте появились необычные письма-исповеди людей, которые мужественно борются за свою жизнь, оставшись один на один с тяжелым недугом. Господь Бог словно испытывает их на прочность, но Он же дает силы для продолжения борьбы... Таким бы людям орден Мужества! Мы же можем лишь отметить эти письма двойным гонораром. И помолиться.

Для того чтобы получить гонорар, обязательно заполните печатными буквами купон. Без паспортных данных мы не сможем перечислить вам деньги. **Письмо с купоном пришлите по адресу: 355000,Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.**

Авторы писем, опубликованных в №1, получают по 500 рублей:

Л. П. Будкова, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл.
Г. В. Зуйкова, пос. Лев Толстой, Липецкая обл.
С. А. Герасимова, Таганрог, Ростовская обл.
Н. М. Рыбкина, пос. Анджиевский, Ставропольский край
И. А. Проскурина, Михайловск, Ставропольский край
Т. А. Гаркуша, Карпинск, Свердловская обл.
Т. М. Горбачева, с. Бакмасиха, Новосибирская обл.
В. Ф. Нохрина, Шарыпово, Красноярский край
Т. П. Куликова, Барнаул, Алтайский край
Н. В. Парасковиди, Волгоград, Волгоградская обл.
Л. И. Герасимова, ст. Рождественская, Ставропольский край

Купон

ФИО

Дата рождения

Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс

Область

Населенный пункт

Улица

№ дома

№ корпуса

№ квартиры

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

500

В следующем номере читайте:

Поспеши к врачу
✓ СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА.

Не упусти время
✓ ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ.

Заразная болезнь
✓ МИКОПЛАЗМОЗ: ПОДУМАЙТЕ О ДЕТЯХ.

Горячая смесь с градусами
Фата невесты
Его в мешке не утаишь
Страна близнецов и кошек
Легендарный коронованный богач
Игривый водевиль
Гардемарин, сделавший карьеру
Гудок «Антилопы Гну»
Речная дуга
Стража, охрана
Жизненные будни
Дичь на столе буржуя
Спецы при военачальнике
Вопль утопающего
Затея, не стоящая свеч
День подготовки к торжеству
«Падающий» шрифт
Тигр для нанайца
Пунктик меломана
Рубль в Тегеране
Макароны по-итальянски
Багетная окантовка
Завсегдатай русской печи
Средоточие культуры
Вручает верительную грамоту
Взимаемые в казну тугрики
Ряд музейных залов
Громкоговоритель у рта
След от задевшей руку колючки
Пернатая святыня древних египтян
Филигранная работа
Сродни анонсу
Ценная сельдь
«У» для математики
Было водружено над рейхстагом
Рюмка для шампанского
Сладкий малиновый бульон
Бриллиантовая толика
Исследователь
Рычаг в роли домкрата
Беглый карандашный этюд
Альянс
Идол аборигенов
Мальчуган (разг.)
Библейская чрезвычайная ситуация
Сошедшая лавина на дороге
Закуска для норовистых
Эстрадная чечетка
Первая красавица
Врач, но не гомеопат
Личина ханжи
Крупа из маниоки
Долгожитель на подоконнике
Прядность в кюмеле
Плавсредство Юрия Лозы
Данная кулаком сдача
Дикий ковбойский край
Осенний стриптиз природы
Ленточка-закладка
Игра мастеров блефа
Толк в бизнесе
Версия ученого
Двухрядная гармонь
Шейный платок (устар.)
Конный хоккей
Маринадный «остряк»
Напущенная неясность
Неформальный лидер
Красное от винодела
Без него шкварок не бывает
Антипод зенита
Рукоять с гардой
Знаменитый Грегори ...
Душистая набивка тюфяка
Бразильская феерия
Эпилог после репризы
Лесной стукач
Праздничное дефиле войск
Кружение детей вокруг елки
Жил отважный...
Дел по горло
Камуфляжный цвет
Сельская кормилица
Французская пряжа
Бурса жизни
Шутник в компании
Велосипед без педалей
Вахта в школе
Донимает буренок и саврасок
Поучительный случай (перен.)
Шелковичный клубок
Выходка буяна
Ее предлагают вместе с сердцем
Бита в руках мегеры
Газ, зазывающий в казино
Река, одетая Петром в гранит
Обжора в шкафу
То же, что байкер
Слово, спорящее с другим
Старинная безрукавка
Молодой кочан
Бугристая ткань
Наложенный запрет
Кибитка на полозьях
Знахарь в конюшне
Город Шерлока Холмса
Начальник факультета
Бурят с бубном у костра
Репарация былинных времен

ЧАСТУШКИ НОВОГОДНИЕ

В Новый год такая жизнь —
Не паши, не майся.
Две недели выходных —
Спи да обнимайся!

***

Как привел я снежну бабу,
Утром глядь — одна вода.
Вот и думай, догадайся,
Подевалася куда!

***

Дед Мороза я любила,
Дед Мороза тешила.
Каждый день ему на елку
Поллитровку вешала!

***

Пригласила Дед Мороза,
Старого склеротика.
А его интересует
Вовсе не эротика!

***

Утром первого числа-то
Что творится, ты смотри:
Совершенно невозможно
Дозвониться до 03!

***

Будем прыгать, как зайчата,
Топать, как медведи.
Пусть порадуются тоже
Нижние соседи!

***

Дед Морозу я в мешке
Сделаю ревизию.
Он одаривать собрался
Целую дивизию!

***

Дед Мороз такой красивый,
Я в него влюбилася.
Если б я была сосулькой,
Для него б разбилася!

***

Каб была я молодая,
Каб была я резвая —
На столе бы поплясала
И на елку влезла бы!

***

Снеговик, башка пустая,
Береги морковку!
Полетим мы на Луну —
Сделаем стыковку!

***

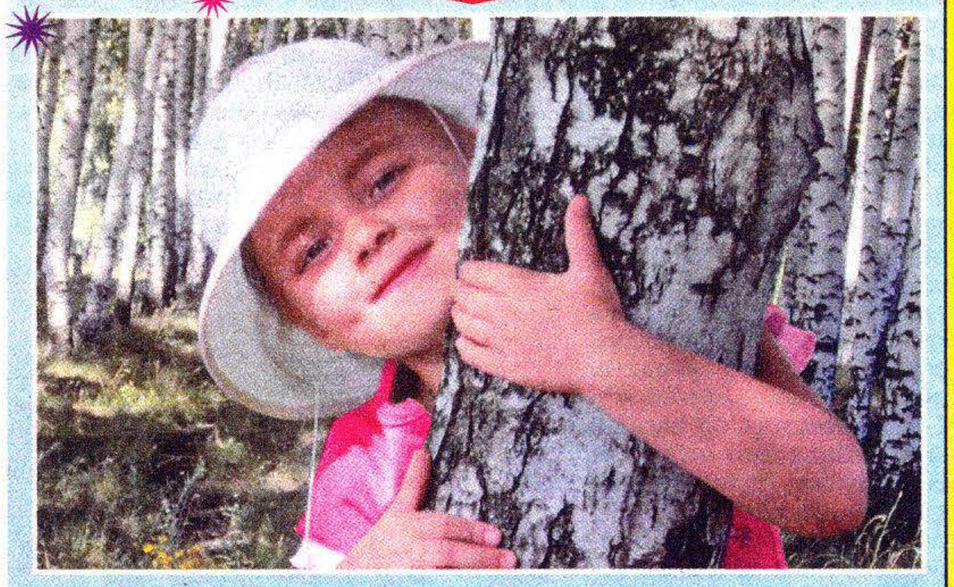
На столе у нас бутылки,
На закуску — овощи...
Сколько ж первого числа
Работы «Скорой помощи»!

***

В Новый год пошел я к милой,
К той, котора Маня-то.
Позвонил ей в дверь три раза,
Оказалось — занято!

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.
Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**
Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1484 от 10.02.2000 г. Газета набрана и сверстана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс». Отпечатана в ЗАО «Офсетная Газетная Фабрика Ново» (Адрес: 630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Дата выхода в свет 7.01.2009 г. Подписано в печать 6.01.2009 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 32145 экз. Заказ . Объём 6 п. л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru
Доп. тираж обеспечивают:
Ставрополь, ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»;
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крос-Пресс», т. (3272) 707-028
Общий тираж 283834 экз.

Из почты «Айболита»



Наша семья поздравляет всех с Новым 2009 годом! Желаем, чтобы жизнь стала лучше, светлее и радостнее! Чтобы дети были здоровы, а ваши дома полны счастья и достатка!

Л. В. Харитонова, с. Сяськино, Пензенская обл.

P. S. На фотографии наша любимая внучка Ангелина, ей 5 лет. Она с родителями живет в Москве. Лина ходит в детский садик, очень любит гулять по лесу, купаться в реке. А мы ждем не дождемся, чтобы увидеть нашу куколку и красавицу Ангелиночку!

Из писем читателей

Представляете, мой кот поднял на меня лапу. Ну ладно бы муж, а то любимый Черныш. Что ж, начинаю войну. Гладить эту черную скотину больше не буду, а заодно и с мужем пару дней не стану разговаривать. Пусть почувствуют, кто в доме главный.

Любовь, Ярославская обл.

Сегодня приснилось, что мне милый изменил шесть раз, так я ему с самого утра заявила, что обиделась. Ходила, дулась, он даже прощения у меня попросил и обещал загладить свою вину.

Галина, Ставропольский край

Муж решил завести рыбок. Купил самку и самца. На следующий день они решили завести потомство. Не стану описывать, как это у них происходит, скажу лишь, что вся работа лежит на самце! Этот гад загонял свою подругу до смерти! На следующий день рыбочка от переутомления сдохла.

Ульяна, Москва

ВЕСЁЛАЯ ЛОШАДКА ПОНИ

Наша женщина не способна вынести двух вещей: голодного мужчину и голодное животное...

Есть у меня знакомый, Дима. Работает на телевидении, выпускает в эфир ток-шоу. Как-то раз он попросил найти ему для передачи пони. Случилось так, что у моих знакомых как раз оказался пони, которого они купили для своего сына. Дима попросил животное взаймы на день съемок. Коняшка оказалась знатной притворщицей: поступив в распоряжение реквизиторов за несколько часов до съемки, она вздыхала, смотрела на теток большими голодными глазами, потом подняла с пола салфетку и начала тоскливо ее жевать... Наша женщина не способна вынести двух вещей: голодного мужчину и голодное животное. Реквизиторши с громкими причитаниями принялись впихивать в животинку все, что не доела съемочная группа: полтора батона, огурцы, шкурки от них, три банана и бог знает что еще... Лошадь, довольно рыгнув, повалилась на бок и стала переваривать халявный обед.

Съемки должны были начаться через полтора часа. Как потом сказал Дима, эти съемки разделили его жизнь на две части — до и после... Под звуки фанфар пони ввели в студию. И лошадка, выйдя на середину студии, дождалась, пока ведущий подошел сзади и положил ладонь ей на круп. Она невозмутимо задрала хвост и обдала его струей свежепроизведенного навоза. В прямом эфире. В момент начавшейся паники, когда редактор пытался пустить рекламную заставку и отключить микрофон орущего матом ведущего, коняшка развернула орудие боя в сторону оператора. Дима говорит, что он даже представить себе не мог, что в такой маленькой лошади помещается столько навоза. Старина Авгий со своими конюшнями просто отдыхает: в тот вечер был поставлен новый мировой рекорд — лошадь размером с овчарку уделала студию в 100 квадратных метров за 40 секунд!

Дарья С., Москва

Такой случай

ДЕНЬ С УТРА НЕ ЗАДАЛСЯ...

Стою в аптеке в очереди. Впереди парень заказывает:

— Два теста на беременность.

Тут у него звонит телефон — пришла SMS-ка, как я поняла. Парень злобно в сторону: «Твою мать! Ну что за день!» — и продавщице:

— Три теста, пожалуйста...

Ольга П., Калуга

СИДИТ СОБАЧКА БЕЛАЯ...

Отдыхаю в санчасти нашей, никого не трогаю. Вдруг врывается средних лет дама, крича о том, что ее сыну дурно. Хватаю чемоданчик с лекарствами. Прибегаю... Сидит сын, перегаром от него метров на десять разит: «Доктор, я вот пятый день пью водку, сегодня под стул глянул, а там собачка белая сидит. Что мне выпить, чтобы она исчезла?» Из запоя-то мы его вывели, но собачку белую не нашли.

Марат Л., Ростов-на-Дону

Ёшкин кот! Спортивные истории

ЛЕГИОНЕР

НЕУДОБНО, КОНЕЧНО, ЧТО МЫ ПОДСУНУЛИ ИТАЛЬЯНЦАМ СВИНЬЮ. НО В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ НЕ ДО ПРИЛИЧИЙ.

Перед началом сезона тренер принес нам радостную весть. Он сказал, что администрация нашего города выделила средства на развитие нашего футбола, и на эти деньги купили в Африке очень талантливого игрока. Теперь у нас будет замечательный центральный нападающий.

Вскоре этот легионер действительно приехал. Он нам сразу пришелся по душе. Темнокожий, белозубый, техничный. Одна беда — совершенно не говорит по-русски. А футбол — это вам не немое кино снимать, тут без разговоров нельзя. Надо же что-то вовремя подсказать товарищу по команде. Этому же крикнешь: «Беги скорей в защиту», да все без толку — все нападать продолжает. Не бегать же за ним с разговорником.

Тогда мы решили — пусть наш легионер выходит на поле с переводчиком. Конечно, лишний человек в команде — это грубое нарушение правил. Поэтому пришлось пожертвовать одним полузащитником. Но спорт требует жертв.

Во дает!

К сожалению, переводчик плохо справился с поставленной задачей. Он человек пожилой, ему трудно бегать, одышка мучает. Бывало, попросишь его: «Переведите, чтобы быстро паснул на правый край». Пока переводчик до того места добежит, легионер уже сам на правом краю вместе с мячом. Попросишь в первом тайме подать угловой, а переводчик скажет об этом легионеру только во втором. Так мы одну встречу неожиданно проиграли.

Тогда мы решили укрепить команду — поставить переводчиков во всех линиях. Даже вместо вратаря играл полиглот. Как ни странно, проиграли опять.

Тут уже мы стали потихоньку роптать. Как же так, думаем?! Чуть ли не полкоманды переводчиков, а хваленый легионер не может найти с коллективом общий язык.

После очередного поражения наши нервы не выдержали, и мы решили поставить его на трансфер, то есть продать. Большую цену заламывать не стали. Уже и даром рады отдать, так он у нас в печенках сидел. Но самое смешное в том, что один известный итальянский клуб его сразу купил. Видимо, за дешевизной погнался.

Неудобно, конечно, что мы подсунули итальянцам такую свинью. Но в профессиональном спорте не до приличий. Своя футболка ближе к телу.

Александр Хорт

■ ЗДОРОВЬЕ — ЭТО КОГДА ВСЕ БОЛИТ, НО ЕЩЕ ЕСТЬ СИЛЫ НЕ ИДТИ К ВРАЧУ.

■ ЖЕНЩИНА — КАК ЧЕБУРАШКА: МЯГКАЯ, ПУШИСТАЯ, ДОБРАЯ, ВСЮ ЖИЗНЬ ЖИВЕТ С КАКИМ-ТО КРОКОДИЛОМ.

■ ФРАЗУ «МЫ ХОТИМ ТЕБЕ ТОЛЬКО ДОБРА!», КАК ПРАВИЛО, ПРОИЗНОСЯТ ДОВОЛЬНО УГРОЖАЮЩИМ ТОНОМ.

Подписка!

Дорогие читатели!

ЗАПОЛНИТЕ ПОДПИСНОЙ АБОНЕМЕНТ И ОТНЕСИТЕ ЕГО НА ПОЧТУ. ПОДПИСКА — ГАРАНТИЯ ТОГО, ЧТО ВЫ ТОЧНО ПОЛУЧИТЕ ВСЕ НОМЕРА ГАЗЕТЫ В СРОК.

Здоровья вам и всего самого доброго!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

53995

ф. СП-1

Министерство связи РФ

АБОНЕМЕНТ на ~~Газету~~ ~~Журнал~~ **53995** Индекс издания

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

Наименование издания	Количество комплектов	

На 200__ год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (Индекс) _____ (Адрес)

Кому _____ (Фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ	Место	Литер

на ~~Газету~~ ~~Журнал~~ **53995** Индекс издания

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

Наименование издания

Стоимость	Подписки	___руб.___коп.	Количество комплектов	
	Переадресовки	___руб.___коп.		

На 200__ год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (Индекс) _____ (Адрес)

Кому _____ (Фамилия, инициалы)

ООО "Здоровые нации" ОГРН1087746084073; Адрес: 127287, Москва, ул. Петровско-Разумовский пр., д.29, стр.1.

ЯПОНИЯ ПОБЕЖДАЕТ ДИАБЕТ!

Сенсационное открытие японских ученых позволило значительно повысить качество жизни больных диабетом, направляя их к излечению...

По данным Всемирной Диабетической Федерации (IDF) на сегодняшний день официальное количество больных сахарным диабетом составляет более 200 млн человек. Каждый день в мире диагностируется 3200 случаев заболеваний, каждые 10 секунд от диабета умирает 1 человек, 66 больных лишаются зрения, 153 теряют конечность... Сегодня сахарный диабет занимает третье место в списке смертельных заболеваний после рака и болезней сердечно-сосудистой системы. К 2025 году прогнозируется многократное увлечение количества заболевших.

Сахарный диабет — это очень коварное заболевание, которое может возникнуть в любой момент, протекает практически бессимптомно и приводит к тяжелым осложнениям. Если вы неправильно питаетесь, злоупотребляете сладким, алкоголем, имеете лишний вес, испытываете стрессы, повышенные эмоциональные и физические нагрузки, имеете возрастные заболевания или перенесли операцию, — вы в группе риска!

Сахарный диабет опасен тем, что затрагивает весь организм: поражает зрение, суставы, желудочно-кишечный тракт, печень, почки, сердечно-сосудистую и мочеполовую системы, резко обостряет течение уже имеющихся хронических заболеваний. Но самое опасное у диабета — это его тяжелые осложнения, чаще всего приводящие к инвалидности и гибели.

Если проблема сахарного диабета уже коснулась вас, не отчаивайтесь, выход есть! Его нашли японские ученые — это безопасное и эффективное решение — нутрицевтик «Экстракт Тоути». Он разработан японской компанией Nippon Supplement Inc. и университетом Хоккайдо.

Лечение сахарного диабета в Японии принято проводить с помощью рационального питания и группы нутрицевтиков, к которым относятся и препарат «Экстракт Тоути», обладающий инсулиноподобным действием. В отличие от биологически активных добавок, нутрицевтики обязательно проходят многочисленные клинические испытания и исследования, а значит, отвечают современным стандартам качества и безопасности.

«Экстракт Тоути» — 100% натуральный препарат. Главный ингредиент в нем — ингибитор альфа-глюкозидазы — биологически активное вещество Тоутитрис®, которое улучшает обмен веществ организма и препятствует повышению уровня сахара в крови. «Экстракт Тоути» имеет белковую структуру и воздействует на организм на молекулярном уровне. Он не вызывает никаких побочных эффектов — и это очень важно! Воспринимается организмом абсолютно органично, воздействует мягко и не наносит вреда ЖКТ. «Экстракт Тоути» обладает длительным, а не разовым эффектом.

Принимая препарат, вы можете не беспокоиться о передозировке — она полностью исключена! Это подтверждено клиническими исследованиями.

«Экстракт Тоути» стимулирует выработку клеток, помогающих организму правильно воспринимать и перерабатывать глюкозу. За счет этого стабилизируются обменные и эндокринные процессы. Препарат помогает облегчить течение болезни, нормализует количество сахара и холестерина в крови. В этом смысле «Экстракт Тоути» сегодня можно считать идеальным препаратом для пациентов с диагнозом сахарный диабет.

Фактически он существенно замедляет, если не останавливает совсем диабетические осложнения, делая вас более свободными, а вашу жизнь легче!

Получить полную квалифицированную консультацию и заказать японский препарат «Экстракт Тоути» сегодня можно только в Центре «Здоровье Нации», имеющем эксклюзивное право на его распространение на территории Российской Федерации. Телефон:

(495) 661-97-27

С 15.12.08 по 15.01.09 при заказе индивидуального курса вас ждут новогодние скидки и подарки!

Реклама С 203

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ 77.99.23.3.У.9160.8.06

Одобрен и рекомендован Министерством здравоохранения, труда и народного благосостояния Японии. После приёма курса препарата «Экстракт Тоути» нормализация сахара крови наблюдалась у 82% человек! «Экстракт Тоути» - источник ингибитора альфа-глюкозидазы. Исследования «Экстракта Тоути» проводились в Японии, США и России. СГР №77.99.23.3.У.9160.8.06 www.touti.ru

■ НЕ МОЖЕШЬ НИКАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ РАБОТАТЬ? ВСПОМНИ ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО «НАДО» И ЗАСТАВЬ ПО-БЫСТРОМУ РАБОТАТЬ ДРУГИХ.

■ САМЫЕ КРАСИВЫЕ ДЕВУШКИ НА КУРОРТЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ ТОГДА, КОГДА УЖЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ОТПУСК, А НА РАБОТЕ — КОГДА ПОРА УХОДИТЬ НА ПЕНСИЮ.

Парализовало

ПРИЕЗЖАЕМ. НА КРОВАТИ В ТРУСАХ ЛЕЖИТ ЗДОРОВЕННЫЙ ВОЛОСАТЫЙ АРМЯНИН И СМОТРИТ В ПОТОЛОК.

Случай из моей практики. Станция «Скорой помощи» в Краснодаре. После суточного дежурства ужасно хочется спать. Медсестра не только сонная, но и злая. И тут вызов. Петрос Ованесян, 40 лет. Умирает. Приезжаем. На кровати в трусах лежит здоровенный армянин и печальными глазами смотрит в потолок. Рядом с кроватью стоят сердитые молодая и пожилая женщины. Спрашиваю:

— Что случилось?

— Мена паралызовало! Глазами могу двигать влево и вправо, а руки-ноги не двигаются.

Ну, думаю, хорошо — двигательные рефлексы в норме. Наверное, вернулся домой пьяный, на ногах не мог стоять, а чтобы не получить от жены и матери звездюлей, заявил, что у него «всеобщая парализация». Женщины вызвали «скорую», а «скорая», то есть я, утверждает, что все хорошо. Но Петрос не унимался:

— Доктор, я знаю — это уже конец! Я двадцать лэт работаю в таком месте... Где умирают много. Мама, принэси сына! Попрощаюсь...

Что тут началось! Шум, гам...

Медсестра, сердито сопя и жалея два часа сна, собирала ящик-укладку. Мне же захотелось узнать, где это у нас в городе такая высокая смертность.

— И кем же вы работаете?

— Шофером в стоматологической поликлинике.

Я еле удержал ящик у головы Петроса, которым хотела попрощаться медсестра...

Александр Базилев, Ессентуки

РАССКАЗИК

У врача на приеме страдающий бессонницей: «Вот мой совет, милейший. Если не можете уснуть, выпейте бокальчик вина». — «А если не поможет?» — «Если не поможет, выпейте еще один. И через пять минут — еще один». — «А если и это не поможет?» — «Тогда вам будет все равно, спите вы или нет».

«Лучшее лечение – это очищение»

Как отодвинуть старость и продлить годы активного долголетия? Как сохранить красоту? Всего этого можно добиться, регулярно очищая свой организм. Определите степень зашлакованности организма по таблице немецкого ученого Рекевега.

Первая степень: если шлаки полностью выводятся за счет обмена веществ – организм здоров.

Вторая: иногда повышается температура, бывает насморк, кашель, пот.

На третьей появляются опухоли-фибромы, простатит, полипы, геморрой, ожирение.

Четвертая степень проявляется мучительными мигренями, нарушается обмен веществ, нарастает синдром хронической усталости, развиваются артриты и артрозы, остеохондроз.

Организм разрушается, возникают параличи, цирроз печени – это **пятая степень** зашлакованности.

Рак обнаруживается **на шестой**.

Какую бы вы для себя степень ни определили – еще не поздно заняться собой!

Задача очищения – нормализовать работу всех органов и систем. Сегодня, по мнению многих специалистов, это должно быть неотъемлемой процедурой, с которой следует начинать лечение большинства заболеваний. Если раньше очищение всего организма было достаточно сложным и небезопасным процессом, то сегодня все гораздо проще! Впервые разработана полная линия очищения **«Транзит®»** (что в переводе означает «движение без задержки, выведение»), которая позволяет проводить последовательное комплексное очищение всего организма! Очищение нужно проводить в следующем порядке:

- очистить кишечник и восстановить микрофлору поможет **«ЖКТ ТРАНЗИТ пребиотик»,**
- привести в порядок печень – **«ГепатоТРАНЗИТ»,**
- почки и мочевыделительную систему – **«ЦистоТРАНЗИТ»,**
- и, наконец, очистить лимфу поможет **«ЛимфоТРАНЗИТ».**

Всего в линию входит 4 препарата, которые дают возможность очистить организм и поддерживать его чистоту в дальнейшем! Каждое средство создано по рецептам древних лечебных трактатов и проверено современными клиническими испытаниями, которые доказали их эффективность.

Заключительной стадией очищения является очищение лимфы, и именно она наиболее важна для организма. Долголетие на Древнем Востоке связывали именно с чистотой лимфы. Недаром древняя мудрость гласит: «Тот, кто сможет полностью контролировать работу лимфатической системы, получит ключ к бессмертию».

И современная медицинская наука подтверждает это. Лимфатическая система поддерживает чистоту внутренней среды организма. Ее роль – дренажно-детоксикационная. Именно она осуществляет транзит тканевой жидкости и выведение шлаков и токсинов из каждой клетки.

Существуют сложные процедуры очистки лимфы: плазмаферез, лазерная лимфостимуляция и другие, которые проводятся в условиях стационаров. Но лучше не доводить организм до предельной зашлакованности. Тем более что теперь чистить лимфу так же эффективно можно и в домашних условиях с помощью **«ЛимфоТРАНЗИТА»**!

В состав напитка **«ЛимфоТРАНЗИТ»** включены лимфостимулирующие травы. Капля за каплей они очистят лимфу от шлаков и токсинов. А это эффективно снимает отеки, что не под силу даже самым сильным мочегонным. Результат, как говорится, налицо – подтянутый овал без мешков под глазами, уменьшение кожных отеков, отеков рук и ног, а главное – здоровье! Ведь из организма транзитом выводятся токсины и погибшие клетки. И повышается иммунитет, который напрямую связан с лимфосистемой. Кроме того, когда организм избавится от вредного воздействия скопившихся ядов, улучшатся состояние кожи и волос, цвет лица, сократится избыточная масса тела, нормализуется сон и улучшится память.

Так что отодвинуть старость и продлить годы активной жизни вполне возможно, надо только не забывать про генеральную чистку всего организма. Не зря говорят, что лучшее лечение – это очищение!

Современная линия очищения «Транзит» от компании «Эвалар»

Спрашивайте в аптеках!

ВНИМАНИЕ! Препараты линии очищения «Транзит» поступили пока не во все аптеки!

Спрашивайте в аптеках:

Москва: 699-62-43, 612-41-89, 938-45-22, 251-48-80, 742-10-04, 675-18-03438-73-52, (499) 137-70-76, (499) 150-13-44, (499) 126-07-68, (499) 137-74-92; **Санкт-Петербург:** 603-00-00, 493-38-17, 301-09-29, 333-36-63, 571-12-17; **Ангарск:** 559-457, 526-570, 670-941; **Астрахань:** 366-771; **Барнаул:** 363-602, 770-110, 612-577; **Благовещенск:** 513-333, 522-011, 443-591; **Владивосток:** 404-404, 383-488, 221-612; **Владимир:** 36-70-68; **Воронеж:** 428-428; **Екатеринбург:** 216-58-23, 335-45-97, 220-90-36; **Ижевск:** 454-347, 512-239, 505-505; **Иркутск:** 201-208, 291-658, 427-530; **Йошкар-Ола:** 420-907; **Казань:** 542-77-52, 517-92-78, 262-33-99; **Калининград:** 777-003, 653-584, 211-400; **Кемерово:** 539-090; **Комсомольск-на-Амуре:** 539-429; **Краснодар:** 255-78-04, 255-44-95, 226-53-66; **Красноярск:** 347-565, 346-053, 627-149; **Курган:** 466-234; **Магадан:** 631-820; **Минусинск:** 2-06-64, 2-43-51; **Находка:** 692-299, 670-999, 698-028; **Нефтекамск:** 5-25-87; **Н.Новгород:** 277-99-09, 279-73-19, 241-47-24; **Новокузнецк:** 717-424; **Новосибирск:** 225-77-53, 221-47-57, 354-73-61; **Норильск:** 483-680, 372-610; **Омск:** 445-515; **Оренбург:** 780-994, 773-749, 781-709; **Пермь:** 219-84-84, 248-25-46, 212-19-65, 221-64-14; **Петропавловск-Камчатский:** 236-411, 267-060, 422-404; **Прокопьевск:** 62-10-00; **Ростов-на-Дону:** 273-81-10, 219-41-93, 227-20-54; **Рязань:** 968-787; **Самара:** 952-82-11; **Саратов:** 736-288; **Смоленск:** 621-115; **Сургут:** 353-745, 230-733; **Тольятти:** 600-245; **Томск:** 559-655, 473-330, 660-010; **Тюмень:** 203-013; **Улан-Удэ:** 297-250; **Уфа:** 223-05-66, 276-96-45, 252-43-45; **Хабаровск:** 333-991; **Чебоксары:** 451-545; **Челябинск:** 280-27-27, 267-50-00; **Чита:** 324-970, 325-739, 410-956; **Южно-Сахалинск:** 424-687, 424-544, 429-611; **Ярославль:** 410-050, 574-867, 725-019.

или заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

При заказе по почте 5 упаковок (любого наименования) – **СКИДКА!**

Цена со скидкой за 1 упаковку (предложение действует до 28.02.09 г.):

«ЖКТ ТРАНЗИТ» (10 саше по 2 г) – 99 руб. СоГР № 77.99.23.3.У.2532.4.07

«ГепатоТРАНЗИТ» (100 мл) – 103 руб. СоГР №77.99.23.3.У.5503.7.08

«ЛимфоТРАНЗИТ» (100 мл) – 103 руб. СоГР №77.99.23.3.У.5502.7.08

«ЦистоТРАНЗИТ» (100 мл) – 103 руб. СоГР №77.99.23.3.У.5504.7.08

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

Эвалар

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ.

Реклама С 206